

A. 15年間にお送りした情報 (1984~1998)

1. がんを知ろう
2. 動脈硬化とコレステロール について
3. コレステロール について
4. 卵について
5. 牛乳について
6. タンパク質のメリット
7. むくみ・浮腫について
8. フラボノイドについて
9. 脂肪について… その1
10. 脂肪について… その2
11. 減量について… その1
12. 減量について… その2
13. 健康で長生きの条件
14. 寿命と栄養
15. 酸性食品とアルカリ性食品
- 玄米食と健康
17. ビタミンB 群について
18. ビタミンA について
19. 農薬とビタミンについて
20. ビタミンC について
21. 活性酸素の時代
22. 活性酸素について
23. 活性酸素の発生と変化
24. 花粉症と活性酸素
25. ストレスと活性酸素
26. 老化と活性酸素
27. 美容と活性酸素
28. 運動と活性酸素
29. 痛みと活性酸素
30. ビタミンと活性酸素
31. ビタミンと活性酸素… ビタミンの必要量
32. 意識と知識
33. 高タンパク食のメリット
34. 砂糖について
35. 食塩について
36. クロレラについて
37. ロイヤルゼリー について
38. 朝鮮ニンジンについて
39. 酵素食品について
40. 玄米食について
41. 菜食について
- 自然食品について
43. 意識と知識 II
44. カビ・インフルエンザとビタミンC
45. 水戸黄門の秘密
46. がんは増えていない! ?
47. 水道水について
- 雑誌に掲載された論文
48. 脳卒中と食事の欧米化は関係あるか?
49. 心臓病と突然死
50. 1 Kg = 3 Km! ?
51. 中年からのチェック事項
52. 高血圧・脳卒中ラット…その1
53. 高血圧・脳卒中ラット…その2
54. 知識は力
55. ビタミンC の情報
56. ビタミンA の情報
57. 植物油について
58. 卵とコレステロール について
59. コーヒーは好きですか?
60. 筋肉を守ろう!
61. 脂肪を減らそう
62. 脂肪を減らす運動・筋肉を増やす運動 16.
63. 元気が出る方法
64. やせは問題です!
65. 何を信じていいかわからない
66. ジョギング
67. 脳のジョギング
68. 寝る大人は元気
69. 糖質・蔗糖
70. 笑いとはビタミンC
71. 疲労とはビタミンC
72. 細胞の健康 = 身体の健康
73. タンパク質の質と量
74. ビタミンの質と量
75. 活性酸素と健康管理
76. 懐疑心
77. 高血圧
78. 骨・椎間板・軟骨
79. ヒト・フードと活性酸素
80. 降圧剤の副作用
81. 胃
82. ビタミンB₁₂
83. ユビキノン
84. 筋肉
85. 筋肉とアイソメトリック (図解説付き)
86. 筋肉とストレッチ (図解説付き)
87. 科学・哲学と健康管理
88. 巷のダイエット… 脂肪を溶かすお茶はない 42.
89. 一口50回かめば過食はなくなる
90. 歯を食いしばって走るな
91. 胃・十二指腸潰瘍
92. 献血… 心臓発作や脳卒中予防に効果
93. 15年間
(その他に21の栄養療法体験談あり)

A. 毎日ライフ (1988.2) …… 毎日新聞社系列の月刊誌

1. 自然食・菜食は本当に健康食か? (自然食・菜食主義者へのアンケート調査)

B. 医道の日本(1988 ~1992) …… 東洋医学の専門月刊誌

1. 肩こりに対する症状治療と原因治療

2. 酸素と膝関節痛

3. 活性酸素と糖尿病と栄養療法

4. 活性酸素と鍼灸・理学療法

5. 高血圧と栄養療法－高タンパク療法

6. 最新栄養シリーズ①たんを知る

7. 最新栄養シリーズ②動脈硬化

8. 最新栄養シリーズ③コレステロール

9. 最新栄養シリーズ④卵について