

	F	O	C	S
栄養源	Fish 魚	Oil 油脂	Chicken 鶏肉	Soy 大豆
オイル	Flaxseed oil 亜麻仁油	Olive oil オリーブオイル	Coconut oil ココナッツオイル	Shiso oil えごま油
成分	Fiber 食物繊維	Omega-3 オメガ3	Vitamin C ビタミンC	Sugar alcohol 糖アルコール
製造法	Fermented 発酵性の	Organic オーガニック	Crude 加工していない	Spirits 蒸留酒
調理法	Fried 揚げ物の	Over easy 両面焼き半熟の	Cold 冷製の	Substitutional 置き換えの
間食① (定番)	Fusuma bread ふすまパン	Otsumami おつまみ	Cheese チーズ	Seeds, Nuts and Beans 種実・豆類
間食② (コンビニ)	Frankfurter フランクフルト	Oden おでん	Canned 缶詰	Salad chicken サラダチキン
食材① (魚・部位)	Fatty Tuna マグロ(とろ)	Ocean sunfish (liver) マンボウ(肝)	Curved gutter (liver) アンコウ(肝)	Salmon roe 筋子
食材② (水産物)	Freshwater Clam しじみ	Oyster 牡蠣	Cephalopoda 頭足類	Seaweed 海藻類
食材③ (植物系)	Felon herb ヨモギ	Okra オクラ	Chinese plantain オオバコ	Spinach ほうれん草
食材④ (大豆製品)	Freeze-dried tofu 高野豆腐	Okara おから	Curd skin 湯葉	Soybean sprouts 大豆もやし
お茶・エキス① (名称)	Fu 伏茶	Orange peel オレンジピール茶	Cowplant ギムネマ茶	Simon シモン茶
お茶・エキス② (成分) (種類)	Flavanol フラバノール 緑茶・ココア	One-deoxynojirimycin 1-デオキシノジリマイシン 桑の葉茶	Corosolic acid コロソリン酸 バナバ茶	Salacinol サランノール サラシア茶
スパイス &ハーブ	Fenugreek フェヌグリーク	Oregano オレガノ	Cinnamon シナモン	Saffron サフラン
サプリ・栄養素① (定番)	Fe 鉄	Oleic acid オレイン酸	Citric acid クエン酸	Sodium bicarbonate 重曹
サプリ・栄養素② (血糖値)	Fabanol ファビノール	Orotic acid オロト酸	Chlorogenic acid クロロゲン酸	Scordinin スコルジニン
サプリ・栄養素③ (脂肪)	Forskolin フォルスコリン	Ornithine オルニチン	C3G シアニジン-3-グルコシド	Shogaol ショウガオール
サプリ・栄養素④ (血糖値・脂肪)	Fucoxanthin フコキサンチン	Osmotin オスモチン	Chitosan キトサン	Saponin サポニン
サプリ・栄養素⑤ (抗糖化)	Five-(1,2-dithiolan-3-yl)valeric acid $\alpha$ -リポ酸	Oleuropein オレウロペイン	Chamaemeloside カマメロサイド	Sulforaphane スルフォラファン
サプリ・栄養素⑥ (抗酸化)	Fisetin フィセチン	OPC オリゴメリック・ プロアントシアニジン	Carnosine カルノシン	Scavenger 抗酸化酵素
サプリ・栄養素⑦ (腸内環境)	Faecalibacterium prausnitzii フィーカリバクテリウム	Oligosaccharide オリゴ糖	Clostridium butyricum 酪酸菌(宮入菌)	SDF 水溶性食物繊維
サプリ・栄養素⑧ (ビタミンB群)	Folate 葉酸塩	Vitamin B-One ビタミンB1	Cyanocobalamin ビタミンB12	Vitamin B-Six ビタミンB6
サプリ・栄養素⑨ (注目)	Ferulic acid フェルラ酸	$\gamma$ -Oryzanol $\gamma$ -オリザノール	Chalcone カルコン	Silymarin シリマリン
運動① (重点)	Four large muscle groups 四大筋群	Overload 過負荷	Core muscles 体幹	Stretch ストレッチ
運動② (種目)	Fly フライ	One leg squat ワンレッグスクワット	Chining チニング	Sit-up シットアップ
運動③ (体幹)	Fitness Option to Core Strength 体幹強化のための運動選択			
RSの複合的 効果の応用	Functioning in Organs by Corn Starch コーンスターチによる内臓での作用手法			
断食 (ファスティング)	Fasting for One day with Coconut oil and Salt water ココナッツオイルと塩水を摂取する1日断食			