

# 体に良い食べ物カード

情報源: 林修講座  
2018年 9月 25日

## 食材

カニカマ

(カニよりも凄い)

\* カニカマツチヨ体操

## 摂り方

①運動後30分以内に食べる

\* ①+②で筋肉量が増える

\* 塩分・糖質制限の為

大なら : 1日1本

小なら : 1日5~6本

## 栄養素・成分

①タンパク質...良質  
(魚肉+卵白)

②でんぷん(糖質)

③リコピン・ビタミンC  
(トマト+パプリカ)...赤

\* 無脂肪

## 作用

①消化が良い  
すり身、裏ごし、繊維状  
(表面積大)

②インスリンの分泌促進

## 効能

①筋肉を老けさせない