

体に良い食べ物カード

情報源: 林修講座
2018年 8月 21日

食材

水

(体の60%は水)

栄養素・成分

a硬水

- ①カルシウム
- ②マグネシウム

b軟水

* 軟水は水の
吸収を妨げない

摂り方

- * 水無しで3日間生存可能
- * 1日1.5ℓ飲む(体重50kg)
<体重 * 30ml = 1日分>
- * 朝起きた時200ml飲む
<200mlが可能吸収量>
<ゆっくり飲む>
- * 夏の水分補給は冷水(10℃)
- * 入浴前、寝る30分前

a夏太りに「硬水」を食事前
b熱中症には「軟水」

作用

- * 老廃物を排出
汗、尿便、呼気(400ml)
- * 体全体の臓器の元
- ①胆汁働き弱め脂肪吸収抑制
- ②腸を刺激便通をよくする

効能

老化防止

- ・血管・・・心臓
- ・認知症・・・脳
- ・つまづき・・・筋肉

人間の体の水分%

全体	60%
脳	75%
筋肉	75%
心臓	80%

