体に良い食べ物カード

情報源: この差って
2018年 10月 16日

食材

そば

摂り方

- ① そば+大根おろし(ビタミンC)
* 直前におろす
- ② そば+なめこ(βグルカン)
* 2倍以上アップ
- ③ そば+ワカメ(水溶性食物繊維)
* 不溶性+水溶性

栄養素・成分

- ① ポリフェノール(抗酸化性)
・ルチン
- ② LPS
- ③ 不溶性食物繊維
* 黒い蕎麦ほど
ルチン多い

作用

- ① LDLコレステロールを取り除く
- ② 免疫細胞の働きを活性化
- ③ 便を柔らかくする

効能

- ① 高血圧予防
- ② 免疫力アップ
- ③ 便秘解消