

体に良い食べ物カード

情報源: 主治医
2018年 1月 11日

食材
青ネギ

摂り方

特に九条ネギ
(20g/日≒4本)
* 刻んで味噌汁に入れる
* そば、中華丼などの薬味

栄養素・成分

AGE
(老化の原因物質)

作用

AGEを増やさない
・糖質と蛋白質の結合を防ぐ

効能

* 10才若返る
(1年間続ける)