体に良い食べ物カード

情報源：林修講座
2018年　5月　8日

②牛乳のカルシュウムは吸収率が良い
（カゼインが多い）

食材
牛乳

栄養素
①カルシュム
②タンパク質
③ホエイタンパク質
④ビタミンB12

成分
②必須アミノ酸
（9種類）
③カゼイン
（乳製品）

摂り方
①朝食前にコップ1杯/日
・・・吸収率UP
②運動後（30分以内）に飲む
・牛乳＋バナナ
・牛乳＋きな粉＋蜂蜜
＊お腹を壊す人は
・少しづつ分けて飲む
・温めて飲む
・シチュー、グラタン等にして飲む

作用
＊熱中症予防
①骨を丈夫にする
①脳の情報伝達の役割
（運び屋）
②筋肉が衰えない
③血糖値を下げる
（インスリンの分泌を促す）

効能
＊脳、筋肉を老けさせない
①③認知症のリスクを減らす
（アルツハイマー）
②筋肉を老けさせない

○牛乳＝背が伸びる（寝る前）
×牛乳＝太る
○牛乳＝二日酔いになり難い

×牛乳＝太る