

体に良い食べ物カード

情報源: 家庭の医学
2018年 8月 14日

食材

ホエイ
(ヨーグルト)

摂り方

①冷やしたリコッタチーズと
果物を合わせる

①ヨーグルトの上澄み液

*ヨーグルトを食前に食べる

栄養素・成分

①蛋白質
(乳清蛋白)
* 必須アミノ酸

作用

インスリンの
分泌を促すホルモンが
増加

効能

①高血糖を防ぐ