

# 体に良い食べ物カード

情報源: 林修 講座  
2019年 1月 29日

食材  
いちご

## 摂り方

- \* 1日 100mg = 毎食3粒
- ① 甘い方がビタミンCが多い
- ① ヘタの周りの方が  
ビタミンCが多い  
・ヘタはビタミンCのふた

## 栄養素・成分

- ① ビタミンC  
(62mg/100g)
- ② クロロフィル (ヘタ)
- ③ アントシアニン (赤い部分)  
3800mg
- ④ いちごタンニン
- ⑤ キシリトール

## 作用

- ① 寿命の延長
- ② 胃腸を守る
- ③ 心臓病リスク軽減
- ④ 脂肪を作るホルモン抑制
- ⑤ 虫歯予防

## 効能

- ① 冬ばて対策
- ② 胃腸対策
- ③ 心臓病対策
- ④ 肥満対策
- ⑤ 虫歯対策

<甘いイチゴ>  
・大きい  
・ヘタが反っている  
・つぶつぶまで赤い  
・先端が四角