

体に良い食べ物カード

情報源: 名医の太鼓判
2018年 12月 03日

食材

菊芋

(ごぼうの仲間)

摂り方

- * 食事前に食べておく(30分位)
- * 皮を剥かない
- * 菊芋パウダー、菊芋チップス
- ① 菊芋豚汁
- ① 菊芋かき揚げ、菊芋きんぴら
- ① 菊芋春巻き
- ① 菊芋おやき
- ① 菊芋梅和え

栄養素・成分

① イヌリン
(食物繊維)

- * でんぷんが少ない
- * 天然のインスリン

作用

- ゲル状になり
- ① 糖の吸収を抑える

効能

- ① 血糖値を下げる