

体に良い食べ物カード

白澤卓司先生

情報源: 林修講座

2018年 9月 25日

食材

キムチ

摂り方

- * キムチのスープ
- * キムチチジミ
- * **キムチ納豆**
- * エビのキムチ春巻き
- * **豚キムチ**
- * キムチ炒飯

- * 賞味期限近くに食べる
- * 夜食べる
- * **1日50gとる**
- * そのまま食べる(40°C増殖)
死滅しても効力あり
- * キムチ鍋の具材は きのこ

栄養素・成分

- ①植物性乳酸菌
 - * 酸に強い
 - * 熱に弱い
 - * 乳酸菌の名前
ラクトバチルス・サケイHS-1

作用

- ①代謝を促進
- ①善玉菌を増やす
- ①免疫を活性化

効能

- ①大腸を老けさせない
 - * 夏バテ予防
 - * 疲労回復