

体に良い食べ物カード

食品医学研究所

平柳 要 医学博士

情報源: ゲンキ

2018年 11月 4日

食材

キノコ

- ①ブナシメジ ②しいたけ
- ③マイタケ ④えのき

摂り方

* 洗わないで食べる

- ①火力を強くして焼く
- ②裏で焼く
- ④ステーキ

(栄養価高い石付付近)

- ④しゃぶしゃぶ(7秒)
- ④味噌汁(えのき氷を入れる)

* 食べ合わせ

- ・鯖+ブナシメジ
- ・ショウガ+マイタケ
- ・アーモンド+椎茸

栄養素・成分

- ①ナイアシン
- ①オルニチン(蛭の5~7倍)
- ②ビタミンB群
- ②ビタミンD(干し椎茸)
- ③βグルカン
- ③MDフラクシオン
- ④キノコキトサン

作用

- ①肝機能向上
(アルコールの分解をサポート)
- ②疲労回復
- ③免疫力を高める
- ④脂肪の吸収を抑える
- ④脂肪の分解を促進
- ④血糖値の急上昇を抑える

効能

- ①飲みすぎ ②疲労 ③風邪 ④メタボ
- ④生活習慣病の予防改善
- ④アレルギー性疾患に効果