

体に良い食べ物カード

情報源: ゲンキの時間
2018年 8月 12日

食材

米ぬか

摂り方

- * 炒りぬかにして密封し
冷蔵庫で保存
- * おにぎり
- * 豚カツの薄力粉に混ぜる
- * 味噌汁、納豆に入れる
- * カレーライスにかける
- * 牛乳、ヨーグルトに混ぜる

栄養素・成分

ビタミンB群

(水溶性V)

- ①B1...糖質代謝
- ②B6...蛋白質代謝
- ③B2...脂質代謝

* 代謝で
どんどん減っていく

作用

- * 栄養素を
エネルギーに変える

効能

- * 疲れ・夏バテ予防