

体に良い食べ物カード

情報源: 林修講座
2018年 7月 17日

食材 昆布

摂り方

- ① 出汁取後の昆布
 - ・細く切り、水+醤油で1晩寝かせご飯にかける
 - ・味噌に1週間漬ける
- ③ がごめ昆布+豆腐
- ④ 魚の昆布締め(5時間)
とろろ昆布おにぎり
- ⑤ 1晩水出し

栄養素・成分

- ① アルギン酸
- ② ラミラン
- ③ フコイタン(がごめ昆布)
- ④ フコキサンチン
- ⑤ グルタミン酸

- * 昆布は水につけてから横に切る
- * 乾燥昆布1~2g/日

作用

- ① 高血圧予防
- ② 胃癌予防
- ③ 癌の予防
- ④ 筋肉を作る効率UP
脂肪を燃焼させる
- ⑤ 記憶を保存探索

効能

- ①②③ 血管を老けさせない
- ④ 筋肉を老けさせない
- ⑤ 脳を老けさせない
(認知症予防)