

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

- ① とうじ水

摂り方

- * 作り方
 - ・米こうじをお茶パックに入れる
 - ・水に入れて8時間おく
- * 飲む量
 - ・500ml / 日
- * こうじ水キムチの作り方
 - ・大根、柿、ねぎ、大蒜、生姜、塩
 - ・材料を袋に入れこうじ水を入れる
 - ・1日寝かす

栄養素・成分

- ① 酵素
- (糖分、蛋白質、脂肪を分解する)

作用

- ① 食べ物を分解し
消化吸収がスムーズ
 - ① 元気な腸になる
- * 炭水化物を溶かす

効能

- ① 便秘解消 (2週間飲み続けて)