

体に良い食べ物カード

情報源: 世界一授業
2018年 4月 21日

食材
キャベツ

摂り方

キャベツの酢漬け

- ・キャベツ1/2
- ・塩小さじ2
しんなりするまで揉む
- ・酢200ml
軽く揉む
- ・冷蔵庫で半日寝かせる
毎食100g(小皿1杯)

* ハンバーグに入れる

栄養素・成分

①食物繊維

澱粉分解酵素
ジャスターゼ

ビタミンU
キャベジン

作用

- ①デブ菌の繁殖防止
- 酢: 悪玉菌の繁殖防止

効能

デブ菌の撃退