

体に良い食べ物カード

情報源: 林修 講座
2018年 11月 20日

食材
みかん

栄養素・成分

- ①-1 βクリプトキサンチン(実)
(βカロテン)
1年持つ(3~6カ月)
- ①-2 (実)
- ②ビタミンC(実)
- ③ポリフェノール=ヘスペリジン(筋)
3800mg
- ④リモネン(皮)

摂り方

- ①-1 3個/日 (キサンチン 3μg/日)
- ①-1 甘いみかんの方がキサンチン多い
(ヘタ=軸が細い 皮=しわしわ)
- ①-1 食後に食べる
- ①-2
- ② みかん+牛乳
- ④-1 臭いをかぐ ④-2 お茶にする
- ④-3 風呂に入れる
- ④-4 油汚れ落とし
- * 鮮度を保つには裏向きに置く
(水分が飛びにくい)

作用

- ①-1 血管を老けさせない(抗酸化)
- ①-2 骨を破壊する細胞を抑える
- ③ 体温の維持、免疫力UP
血管を強くする
- ④-1 交感神経、体温上昇

効能

- ①-1 動脈硬化のリスクを減らす(45%)
- ①-1 糖尿病リスク減少
- ①-2 骨粗しょう症の予防
- ③ 冷え性の改善
- ④ 肥満の改善