

# 体に良い食べ物カード

情報源: 世界授業  
2018年 9月 22日

## 食材

味噌・味噌汁

- ①赤みそ
- ②白みそ
- ③玉ねぎ
- ④リンゴ酢

## 摂り方

\* 長生き味噌汁 (SPみそ)

- ①赤みそ
  - ②白みそ
  - ③すりおろした玉ねぎ
  - ④リンゴ酢
- ・SPみそ+ニラ+ベーコン
  - ・SPみそ+まぐろの刺身のあら
  - ・SPみそ+トマト

## 栄養素・成分

- ①メラノイジン
- ②GABA
- ③オリゴ糖
- ④グルコン酸

## 作用

- ①抗酸化作用
- ②ストレス軽減
- ③腸内環境を整える
- ④善玉菌の餌

## 効能

- \* 長生き
- \* がん予防