

体に良い食べ物カード

腸・自律神経の名医

小林弘幸先生

情報源: 金スマ

2019年 2月 15日

やせる味噌汁

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

* 最強味噌汁 1杯分

- ①赤みそ 80g
- ②白みそ 80g
- ③すりおろした玉ねぎ 150g
- ④リンゴ酢 大さじ1杯

* 1日1杯 10日間で-3.5kg

* 製氷皿で10個作り2週保存可

* 朝、昼、晚いつでもOK

* スープだけでもOK

* 具材は何を入れてもOK

* 味噌汁を最初に食べる

栄養素・成分

- ①メラノイジン
- ②乳酸菌・・・スプーン1杯で
ヨーグルト100g分
- ③オリゴ糖
- ④カリウム

作用

- ①糖の吸収を抑える
- ②腸内環境を整える
- ③乳酸菌のエサになる
- ④塩分を体の外に出す

効能

- ①血糖値の上昇を抑える
- ②脂肪燃焼の促進
- ③腸内環境の改善
- ④むくみをとる

プラスアルファ効果

- * 疲労を感じにくくなる
- * 肌の改善
- * 冷え性の改善