

体に良い食べ物カード

情報源: 林修講座

2018年 3月 6日

* 納豆のねばねば爆弾

食材

納豆

栄養素

- ① ナットウキナーゼ
(ねばねば)
(熱に弱い)
- ② レシチン
- ③ 大豆イソフラボン
- ④ ビタミンK2

摂り方

- * 混ぜる回数...50回位
- * タレのタイミング...混ぜてから
- * ご飯をよそうタイミング
...冷ましてから掛ける
(50~70℃ NG)
- * いつ食べる...夜
- * 冷蔵庫から出して
しばらく(20~30分)置く
- * トッピング...生卵白NG
...葱、チーズOK
- * 1パック/日

成分

オステオカルシン?

作用

- ① 血栓を溶かす
- ② 悪玉コレステロールを
コブにしない

効能

- ① 老けない血管
・花粉症を防ぐ
- ② 老けない骨

<納豆料理>

- * そぼろ納豆
(切り干し大根)
...血管、腸
- * ひっぱり饅饨
(鯖水煮)
...血管、脳