

# 体に良い食べ物カード

情報源: それダメ  
2018年 10月 3日

## 食材

- ①牛肉
- ②豚肉
- ③鶏肉 比較

## 摂り方

- ①-1 焼肉 (高温で脂を燃焼)
- ①-2 焼肉 (レアで食べる)
- ② 生姜焼き(ロース)
  - ・+玉ねぎ(アリシン)⇒10倍吸収
  - ・玉ねぎは擦り下ろしタレに
- ③-1 むね肉のバター醤油炒め
- ③-2 もも肉の唐揚げ
  - ・揚げる前にレモンをかける  
(糖化物質が作られにくい)
- ③-3 手羽元の蒸し焼き
  - ・+パプリカ・酢入りソース  
(分解アミノ酸の再生にVc要)

## 栄養素・成分

- ①-1L-カルニチン(赤身)
- ①-2L-カルニチン(ロース)
- ①-3タウリン(タン)
- ①-4カリウム(ハラミ)
- ①-5ビタミンB2 (カルビ)
- ②ビタミンB1
- ③-1 蛋白質、カリウム(むね)
- ③-2 セレン、ビタミンA(もも)
- ③-3 コラーゲン(手羽元)

## 作用

- ①-1 脂肪燃焼を助ける
- ①-2 肝機能を高める
- ①-3 血圧を下げる

## 効能

- ①-1 ダイエット
- ①-2 体カアップ
- ①-3 疲労回復
- ①-4 高血圧予防
- ①-5 美肌、脂肪燃焼
- ② 疲労回復
- ③-3 美肌効果

