

# 体に良い食べ物カード

情報源: 林修講座  
2018年 7月 3日

## 食材

海苔

## 摂り方

- ①葉酸: 240 $\mu$ g/日必要  
(海苔だけだと4枚)
  - ・毎日少しずつで  
体内に蓄えられる
  - ・納豆+海苔
  - ・レタス+トマト+海苔
  - ・しじみの味噌汁+海苔
  - ・チーズ+海苔
- ②唐揚げ、いくらのおにぎり
  - \* 焼き海苔がお勧め

\* 生海苔を分解できる腸内細菌を  
持っているのは日本人だけ

## 栄養素・成分

- ①葉酸
- ②タウリン
- ③食物繊維
- ④蛋白質
- ⑤脂質
- ⑥カルシウム
- ⑦カリウム
- ⑧ビタミン類

## 作用

- ①認知機能低下や  
脳血管疾患の  
リスクを下げる
- ②血管を丈夫にする

## 効能

- ①脳を老けさせない
  - ②心臓を老けさせない
- \* 満腹感が得られるので