

体に良い食べ物カード

情報源: 林修講座
2018年 7月 17日

食材
オクラ

摂り方

- ①炒め物にする
(油で吸収率UP)
・オクラ+ささ身+トマト
 - ②オクラ+桜えび(グルコサミン)
 - ③うどん+オクラ、オクラカレー
 - ④オクラ+まぐろ丼
- * オクラは細かく切る
* オクラは、3H水に浸し
出汁と合わせる

栄養素・成分

- ①ポリフェノール
- ②コンドロイチン
- ③④ねばねば成分

* グルコサミン
=コンドロイチンの材料
* ネバネバ食材に
酢をかけてはいけない

作用

- ①肝臓の炎症を修復
- ②軟骨を保護する
- ③血糖の上昇を抑える
- ④酪酸菌の餌になる
(腸の免疫力を上げる)

効能

- ①肝臓を老けさせない
- ②関節を老けさせない
- ③血管を老けさせない
- ④腸を老けさせない