

体に良い食べ物カード

情報源: 林修講座
2018年 10月 23日

食材

- ①緑茶
- ②麦茶
- ③玄米茶
- ④ルイボスティー
- ⑤ドクダミ茶

栄養素・成分

- ①エピガロカテキンガレート
- ②数種類の香り成分
- ③ガンマオリザノール
- ④SOD
- ⑤クエルシトリン

作用

- ①血管にいい働き
- ②脳がリラックス
- ③血糖値を下げる
- ④抗酸化作用
- ⑤腸の蠕動運動を促す

効能

- ①脳梗塞のリスクが低下
- ②質のいい睡眠を促す
- ③血糖値対策
- ④毛細血管の壁を剥がれにくくする
- ⑤便秘解消

摂り方

- ①食後3時間が飲むタイミング
(コレステロールの吸収をブロック)
* レバーと一緒に食べない
(Feの吸収を抑制してしまう)
* お湯は少し冷まして急須へ
* 5杯以上/日飲む
- ①お茶殻を食べる
* 炒飯、スムージー、和え物
- ②ティーバックを容器に入れ置かない
(香りが出なくなる)
- ②暖かいものを飲む
(副交感神経が優位になる)
- ③食前に飲む
(食後は血糖値が上がる)
- ③お茶漬け