

体に良い食べ物カード

食品医学研究所

平柳 要 医学博士

情報源: 前と後

2018年 10月 09日

食材

①緑茶

摂り方

★ちよい足し緑茶

- ①+ショウガ(すり下ろし)
- * 食前、食後に1杯ずつ飲む
- * ショウガ緑茶の作り方
 - ・皮ごとすり下ろす
 - ・汁も使う
 - ・茶葉は小さじ1杯半程
 - ・お湯の適温は80℃
 - ・ショウガは小さじ1杯
- * ショウガ緑茶氷(作り置き)
 - ・みそ汁などに入れる
(味噌を減らせる)

栄養素・成分

①エピガロカテキンガレート

・タンニン ・ビタミン
・テアニン

* ショウガの辛味
=豊富な健康成分

作用

- ①血圧をコントロール
- ①血糖値をコントロール
 - ・抗酸化作用
 - ・コレステロール値低下
 - ・脂肪の吸収を抑える

効能

①血管年齢を若返らせる
(2週間試して ⊖15才)