

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鯖缶
- ②鰯缶
- ③鮭缶

摂り方

- ①製造月が冬に近い缶
(栄養価が高い)
 - ・+マヨネーズ(酢)Ca吸収UP
 - ・朝食に食べる
- ②炊き込みご飯
 - ・+梅干し 血流UP
- ③+ブロッコリーのオリーブ油炒め
 - *アスタキサンチン+オリーブ油
(吸収が数倍にUP)
 - +トマト
(抗酸化Wの効果)

栄養素・成分

- ①Ca&Vd、DHA、EPA
(生よりすごい)
- ②EPA&イワシペプチド
(生よりすごい)
- ③アスタキサンチン

作用

- ①骨を老けさせない(Ca&Vd)
脳を老けさせない(DHA)
肥満予防に期待(EPA)
- ②血管老化防止(EPA&ペプチド)
- ③体の酸化防止(アスタキサンチン)

効能

- ①骨折・肥満対策
- ②血管が老けない
- ③免疫力アップ

