

体に良い食べ物カード

情報源: ゲンキの時間
2018年 9月 16日

食材

そば

栄養素・成分

- ①ポリフェノール(抗酸化性)
- ルチン

摂り方

- * 薬味を考慮
 - ・エゴマ(α レリルン酸)
⇒血管強化 * 血液サラサラ
 - ・ネギ(硫化アリル)
⇒殺菌効果、消化促進
 - ・ワサビ(ビタミンC)
⇒ルチンの吸収率を上げる
- * +山菜(ビタミンC)
⇒ルチンの吸収率を高める
- * 小麦粉の代わりにそば粉を使う
 - ・唐揚げなど

作用

- ①コラーゲンの生成を促し
毛細血管を丈夫にし
血圧を降下する

効能

- ①生活習慣病を予防

