

体に良い食べ物カード

情報源: 太鼓判
2018年 9月 10日

食材

酢

- ①きび酢
- ②黒酢

摂り方

*

栄養素・成分

- ①Ca、K、Fe、Mg、Na
、ホリフェノール
- ②-1蛋白質
⇒アミノ酸
- ②-2イノシトール

作用

- ①骨粗鬆症予防
- ②-1蛋白質が作られる
- ②-2生活習慣病の予防
- ②-2神経細胞を正常に保つ

効能

- ①ダイエット ①血圧を下げる ①貧血、めまい、動悸の予防
- ①アトピー、アレルギーを和らげる ①血液サラサラ

- ②毛髪健康を維持（黒髪の維持）