

体に良い食べ物カード

情報源: この差
2018年 10月 9日

食材

- ①酢
- ②黒酢

摂り方

* 朝食べる

- ①+ピーナツ
(オレイン酸、ポリフェノール)
 - ・3日間漬ける
 - ・オレイン酸の吸収率アップ
 - ・20粒/日
- ①+ごはん
 - ・素早くエネルギー源になる
 - ・糖の吸収率アップ
- ①+牛乳
 - ・Ca吸収率20%アップ
- ①+アサリ
 - ・Ca吸収率4倍アップ
- ②+水 ・水1500ml+酢大1

栄養素・成分

- ①酢酸
- ②アミノ酸

作用

- ①血管を広げる
- ②代謝を上げる

効能

- ①夏バテ予防 ①疲労回復 ①脂肪燃焼
- ①血糖値上昇予防 ①高血圧予防
- ①カルシウム吸収率アップ
- ②冷え性改善

