

体に良い食べ物カード

情報源: 名医の太鼓判
2018年 5月 21日

食材

新生姜

摂り方

* 酢漬け

- ・生姜400g 大きめに切る)
- ・酢350cc 人肌に温めて
- ・食塩大1
- ・蜂蜜小1

冷蔵庫で1日置く
(1週間位で食べきる)

栄養素

成分

作用

新陳代謝を高めて
脂肪を燃焼させる

効能

- ・LDLコレステロールを下げる
- ・HDLコレステロールを上げる
- ・中性脂肪を下げる
- ・総コレステロールを下げる(酢)

中山秀征
LDL:133
HDL:57
中性:148