

体に良い食べ物カード

情報源: 林修講座
2018年 5月 8日

食材

卵(白身)

摂り方

- * 卵白(卵蛋白質)のみ
→ 筋肉はつく
 - * + 糖質(御飯、麺など)
→ 筋肉の合成量2倍
 - * + 黄身(全卵)
→ 筋肉の合成量3割UP
 - * + 運動(後で食べる)
→ 筋肉はさらにつく
- 1食に30g(高齢者)
- ・ 卵2個 15g
 - ・ 白米 4g
 - ・ ワカメの味噌汁1.6g
 - ・ 他魚等を10g摂る

栄養素

- ① 卵蛋白質
- ② アビシン

成分

作用

- ① 脂肪を燃焼させる
- ② ビオチンの吸収を邪魔する

効能

- * 筋肉を老けさせない