

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(全卵)

- ①黄身 ②白身
- ③カラザ ④薄皮

摂り方

- * 1日卵1個は迷信
- * 緑黄色野菜と一緒に取る
- * 白身と黄身と一緒に摂る
- ②運動後に摂る
- ②糖質と一緒に摂る
 - ・オムライス
 - ・卵かけご飯
 - ・ラーメン+椎茸+青梗菜

栄養素

- ①ビタミンD、コリン、DHA、ビオチン
- ②卵蛋白質、アビシン
- ③シアル酸

作用

- * 栄養の吸収率UP
- ①脳神経伝達物質増す(コリン)
筋肉合成を高める
髪材料、肌のターンオーバー
- ②脂肪を燃焼させる
- ③抗がん作用
- ④炎症を抑える

成分

コリン=アセチルコリンの材料
卵2個のコリン: 29.4mg
鶏レバー100g相当

効能

- ①脳を老けさせない、肌と髪を老けさせない
- ②筋肉を老けさせない
- ③抗がん
- ④肝機能を改善する