

体に良い食べ物カード

情報源: 林修講座
2018年 9月 25日

食材
玉ねぎ

栄養素・成分

- ①ケルセチン
(濃色の方が多い)

摂り方

- ①玉ねぎ+ごま油
 - ・ケルセチン吸収率UP
- ①繊維に対して垂直に切る
 - ・含硫アミノ酸と酵素が合体
 - ・アリシン様物質ができる
- ①切った後は常温で放置(2H)
 - ・血流改善効果UP
 - ・水にさらすと栄養分が流出
- ①ハンバーグ時
 - 先に炒めて肉に混ぜる
 - ・素早く硫化プロパニルに変化
- ①酢玉ねぎ(蜂蜜入れる)

作用

- ①血流改善
- ①欠陥硬化を防ぐ

効能
血管に良い