

体に良い食べ物カード

情報源: 林修講座
2018年 7月 17日

<山のウナギ>

食材

とろろ(山芋)
長芋、大和芋、自然薯

摂り方

①とろろ+梅干⇒冷やし茶漬
(ジャスターゼ)(クエン酸)

①ホトサラダ

②ピザ、お好み焼、カレー

②饅頭、素麺、蕎麦
(麺の冷に対してとろろの温)

* 細かく速く擦る

栄養素

①ジャスターゼ
(長芋 生)

②グリカン
(長芋 加熱)

③ジオスゲン
(自然薯)

* ジャスターゼが有る
= 生で食べられる

作用

①消化不良を予防
(澱粉を細かくする)

②腱や軟骨を強くする
(軟骨増加swが入る)

③アミロイドβを減少

効能

* カロリーを抑える

- ①胃を老けさせない
- ②足腰を老けさせない
- ③ガンの予防になる

* とろろのカロリー
100g 69kcal
80%が水分

* とろろのレシピ
イチゴ大福
磯辺揚げ
だし巻き卵