

体に良い食べ物カード

情報源: この差
2018年 10月 9日

食材
梅干し

摂り方

- ①夜食べる
- ②蜂蜜漬け梅干し
- ③梅干し+ヨーグルト
・梅酒+ヨーグルト
- ④煮て(加熱)食べる
- ⑤炊き込みご飯
・お茶漬け
- ⑤パリパリ焼き
- ⑤万能調味料=梅びしお

栄養素・成分

- ①マグネシウム
- ②梅リグナン
- ③クエン酸
- ④ムメフラール(加熱)
- ⑤バニリン(加熱)

作用

- ①カルシウムの吸収促進
- ②抗酸化作用
- ③悪玉の増殖を抑制
- ④血液が固まるのを防ぐ
- ⑤脂肪燃焼

効能

- ①骨粗鬆症予防
- ②老化防止
- ③便秘解消
- ④心筋梗塞・脳梗塞の予防(血液サラサラ)
- ⑤脂肪燃焼

