

栄養の相乗効果

胃もたれ

揚げ物+ビタミンU（キャベツ）、ジアスターゼ（大根おろし）

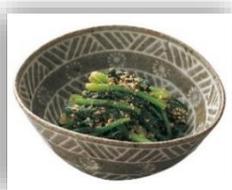


ポイント
皮ごと！汁も！
加熱はしない！

結石予防

シュウ酸を多く含む食品+リジン、カルシウム

(ex) ほうれん草+ごま、筍+干しエビ、紅茶・コーヒー+牛乳



+



疲労回復

ビタミンB1+硫化アリル

(ex) カレーライス+らっきょう、納豆+ねぎ、豚肉+にら



がん・老化予防

リコピン+脂質の多いもの

(ex) トマト+アボカド、ミートソース、トマト煮

