

かつお節の効用について

1 かつお節には血圧降下、体液の酸化防止など急増している成人病の予防に際立って高い作用のあるタウリンを多く含んでいます。

2 かつお節には記憶力向上や生活習慣病の予防効果のあるDHA、EPAが多く含まれています。

3 幼児の成長に必要なアミノ酸ですから離乳食にはかつお節は欠かせません。

4 かつお節に一番多く含まれるグルタミン酸は、天然の旨み成分であるとともに、脳の生理を活発化して運動障害、記憶障害などを防止する成分です。

5 かつお節に多く含まれるビタミンB群は、皮膚炎や貧血を予防するので、肌をいつまでも美しく保つ効果があります。

6 かつお節に豊富に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収に役立ちます。

7 かつお節に含まれるミネラル類のバランスは非常によく、新陳代謝や体調リズムの調整などに大変重要な役割を果たします。

★現代の食文化の中で失いがちな成分をバランスよく含んでいるかつお節、これらの効力をよりよく引き出すには、たっぷり食べる必要がありますね。

美味しいかつお茶ぶしの作り方

昔から薩摩に伝わる茶ぶしは、元気になるお茶として飲まれています。鰹本枯節のビタミンB群やイノシン酸、みそのレシチン、緑茶のカテキンなどが手軽に一度に摂れます。

毎日の朝一杯で元気100倍!!



指宿産本枯節の削り節をお椀などに入れます。



味噌を加えます。



熱いお湯またはお茶を注ぎ、良く混ぜます。



お好みでお湯の量は調整してください。