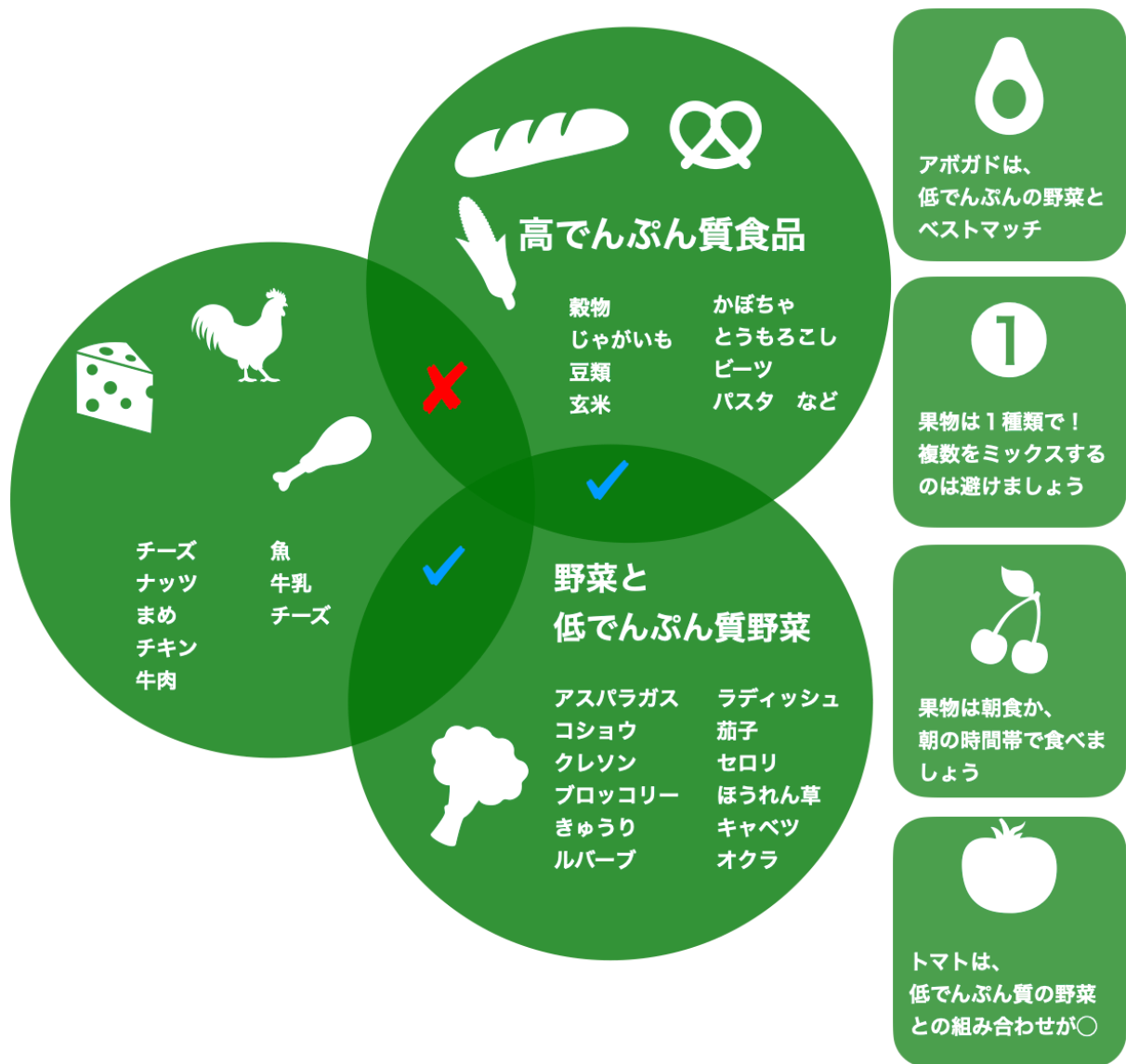


フードコンビネーション

食品の組み合わせルールによると、一度の食事で1つの栄養素を頂くのが、もっとも消化には良いそうです。

とはいえ、そんな風に食事をいただくことは、ほとんどありません。

食べ物の「消化」を第一に考えたい場合は、この組み合わせチャートを参考にしてください。



- ◇ 「高でんぷん質食品」と「タンパク質」の組み合わせは消化に良くない
- ◇ 「野菜と低でんぷん質野菜」は、「タンパク質」「高でんぷん質食品」
どちらの組み合わせも消化には問題ありません