

3・4月

カロリー

550 Kcal

塩分
2.0 g

動脈硬化予防レシピ

menu

サワラのネギ味噌焼き

とろろ昆布汁

菜の花しらすごはん

アスパラの梅おかか和え

ニラとシメジのお浸し



動脈硬化が進むと狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの症状を引き起こす恐れがあります。

〈動脈硬化改善にいい食べ物〉

DHA・EPA：青魚、サワラ など
ポリフェノール類：玉葱、ごま など
ビタミンC・E：アスパラ、ニラ など
アルギン酸：海藻類（わかめ、昆布）など
クエン酸：酢、梅干し

