

5・6月

カロリー

563 Kcal

塩分
1.5g

血液さらさらレシピ

menu

アジのカレームニエル

ご飯(150g)

キャベツの味噌汁

新玉葱のチーズ焼き

水菜とわかめの
マヨネーズサラダ



血液がドロドロになると血管がつまりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

血液をサラサラにするには①水分をしっかり摂る ②適度な運動をする ③血液をサラサラにする食べ物を摂る が大切です。

〈血液をサラサラにする食べ物〉
青魚、緑黄色野菜、ネギ類、海藻類、大豆製品

