

5・6月

# 血液サラサラ 動脈硬化予防レシピ！

カロリー

559 Kcal

塩分  
1.5g

## menu

サワラのレモンソース

バターコンソメスープ

炒めアスパラの  
チーズ和え

玉ねぎの  
オーロラソース和え



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。

〈動脈硬化改善に効果的な栄養素〉

EPA・DHA：サワラ

ポリフェノール類：玉ねぎ

ビタミンC：じゃがいも、キャベツ、  
アスパラ

クエン酸：レモン汁、酢

アルギン酸：わかめ

