

10・11月

酸味たっぷり！ 高血圧予防レシピ

カロリー

600 kcal

塩分

1.8g

menu

鶏肉のマリネ焼き

きのこのすまし汁

里芋の梅サラダ

白菜サラダ



血圧が高いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こします。特に、寒くなってくるこれからの時期、要注意です。

〈血圧を下げる栄養素〉

カリウム：里芋、白菜、わかめ

塩分の排泄を促す。

クエン酸：レモン汁、酢、梅干し

血液サラサラ、酸味で塩味アッフ！

