

5・6月

血液サラサラ！ 動脈硬化予防レシピ

カロリー

597kcal

塩分

1.7g

menu

アジの甘酢あんかけ

ご飯(150g)

ニラとしらたき、
桜エビのスープ

ツナときゅうりの
テンメンジャンマヨ

そら豆とじゃがいもの
ガーリック炒め



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。

〈動脈硬化に効果的な栄養素〉

EPA・DHA：アジ、ツナ
ポリフェノール類：玉ねぎ(ケルセチン)
人参、にら(βカロテン)

クエン酸：酢

食物繊維：しらたき、そら豆

ビタミンC：ピーマン、じゃがいも

