

9・10月

血液サラサラ 動脈硬化予防レシピ！

カロリー

565 Kcal

塩分
1.9g

menu

メカジキの
香味しょうゆがけ

ゴボウとマイタケの
味噌汁

大豆と水菜のサラダ

ナスとオクラの炒め煮



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：メカジキ

ネギ類：ネギ、玉ねぎ

ポリフェノール類：玉ねぎ（ケルセチン）、ナス（ナスニン）人参・オクラ（β-カロテン）

食物繊維：マイタケ、ひじき

クエン酸：酢

