

体に良い食べ物カード

情報源: 何を食べれば
2018年 11月 26日

食材
紅鮭

摂り方

①紅鮭のごま油焼き
(セサミン)

* フライパンで中火で
* 両面・皮も焼く

★1日1切れを3週間続ける

栄養素・成分

①アスタキサンチン

作用

①血流アップ

効能

①老眼改善