

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
アーモンド

摂り方

- ①アーモンド蜂蜜漬け
(プロポリス)
- *アーモンド70粒
 - *蜂蜜 140g
 - *直射日光を避けて
1日漬ける(長いほど良い)
- *10粒 / 日

栄養素・成分

- ①ビタミンE

作用

- ①血流アップ, 血行促進

効能

- ①肩こり改善
(1日10粒 * 2週間 続ける)