

体に良い食べ物カード

情報源: この差って
2018年 7月 24日

食材

- ①赤身魚
- ②③白身魚

摂り方

- ①・生 ・缶詰
- ②・フライ
(油+アスタキサンチン)
- ③・う巻
(鰻+卵)

栄養素・成分 (100g中)

- ①EPA
 - ・鯖700mg ・鰹400mg
 - ・鰺300mg
- ②アスタキサンチン
 - ・紅鮭3.7mg ・金目鯛2.0mg
 - ・真鯛0.9mg
- ③コラーゲン(蛋白質)
 - ・鰻5570mg ・鰺1800mg
 - ・鮎1000mg

作用

- ①コレステロール除去
- ②抗酸化力
- ③軟骨カバー

効能

- ①血液サラサラ
- ②老化防止
- ③関節病予防