

体に良い食べ物カード

情報源: 名医の太鼓判
2018年 12月 03日

食材

- ① 鰯(いわし)

摂り方

- ① 1日の摂取量

1000mg = 鰯1尾

- * 刺身
- * 煮つけ
- * つみれ汁
- * 鰯缶
- * 梅とシソ巻き
- * 味噌漬け
- * 酢漬け
- * みりん干し
- * 塩漬け

栄養素・成分

- ① EPA

- * 熱に弱い
- * 鰯缶

EPA 5244mg/200g
(生の3.5倍のEPA)

- * 魚油、植物油、肉油の中の
魚油の比率を高める

作用

- ① 中性脂肪やコレステロールを減らす
⇒ 血液サラサラ効果
- ① 血管年齢を下げる

効能

- ① 薄毛予防、改善効果
- ① 白髪予防

