

# 体に良い食べ物カード

情報源：太鼓判  
2019年 3月 15日

## 食材

じゃばら(邪払)

## 摂り方

- ①粉: 食事にスプーン1杯混ぜる  
: ヨーグルトに混ぜる
- ①汁: レモンのように絞って  
1日10ml(小さじ2杯)  
: ポン酢の代わりに  
: サンマ寿司  
: 大根のじゃばら漬け

## 栄養素・成分

### ①ナリルチン

- \* じゃばら: 991mg
- \* グレープフルーツ: 194mg
- \* みかん: 46mg
- \* すだち: 16mg

## 作用

- ①ヒスタミンの放出を抑え  
症状を緩和する

## 効能

### ①花粉症の改善

- ・果汁1瓶 2268円
- ・ジャム1瓶 1296円
- ・パウダー1袋 1296円