

体に良い食べ物カード

情報源:太鼓判

2019年 1月 21日

食材
納豆

摂り方

- * 納豆 + 生卵
- ・ アツアツご飯は止める
- ・ 納豆は
できるだけ混ぜたほうが良い

栄養素・成分

- ① スーパー納豆菌
- ② ナットウキナーゼ

作用

- ① インフルエンザを抑える
- ② 血液サラサラ

効能

①