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
里芋

摂り方

- ①里芋ポテトサラダ
1日7個分
 - * 里芋を電子レンジで7分蒸す
 - * きゅうりを追加
 - * 塩小さじ1
 - * マヨネーズ小さじ1
 - * ヨーグルト * 酢 * 胡椒
- * 冷蔵庫で2~3日もつ

栄養素・成分

- ①カリウム
 - * 水溶性
- ②ムチン

作用

- ①塩分を排出する
- ②便秘をよくする

効能

- ①高血圧改善
1日7個 * 3週間 で 159⇒123
- ②便秘改善