

体に良い食べ物カード

情報源: その差
2018年 11月 13日

食材
鮭

摂り方

① 鮭 + フロコリー
(アスタキサンチン) (Vc)

* シチュウ

栄養素・成分

① アスタキサンチン

作用

① 血流アップ

効能

① 動脈硬化予防
* 長く続く

