

体に良い食べ物カード

情報源:その差
2019年 2月 12日

食材

- ① 鮭缶(紅鮭)
- ② 鰯缶

摂り方

- ① 1日1缶(200g) * 2週間
・ 鮭缶 + ごま油(セサミン)
.....7日目から
 - ② 1日1缶(200g) * 2週間
・ 鰯缶 + トマト(リコピン)
.....7日目から
- ★ 鰯の水煮缶トマトソース
3日間持つ

栄養素・成分

- ① アスタキサンチン
- ② EPA(水煮 = 鯖の2倍)

作用

- ① 活性酸素を取り除く
- ② 血管の壁を柔らかくする

効能

- ① 老眼の改善
- ② 高血圧の改善