

健康ランチ

昼食

血液サラサラメニュー

令和6年6月19日（水）

あじの唐揚げ 黒酢ソース
キャベツとわかめの生姜炒め
雑穀米御飯
味噌汁
コーヒーゼリー

あじ

あじにはDHAやEPAといったn-3系脂肪酸が多く含まれDHAは血管の弾力を高め、EPAは血液中の中性脂肪を減らし、血栓を作りにくくする。

雑穀米御飯

食物繊維が余分なコレステロールの吸収を妨げ、体外に排出する。

わかめ

ぬめりのもとである水溶性食物繊維のアルギン酸はコレステロールの吸収を妨げ、体外の排出を助ける。

コーヒー

ポリフェノールであるクロロゲン酸に抗酸化作用があり、血流を良くする働きがある。