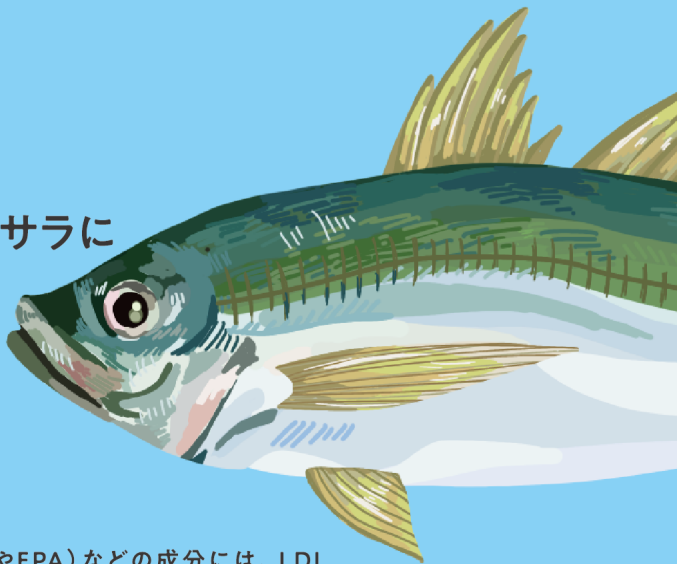


7

魚を食べて血液をサラサラに



魚に含まれる不飽和脂肪酸（DHAやEPA）などの成分には、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪を下げて血栓ができるのを防ぎ、動脈硬化を予防する働きがあります。イワシやサバ、サンマなどの青魚は、缶詰でも栄養成分が豊富です。普段の食生活に積極的に取り入れてみましょう。