

+αでもっと!

サラサラ血液&イキイキ血管に役立つ食材リスト

血液サラサラの味方・青魚



サバ

EPA 1800mg / DHA 2600mg



イワシ

EPA 780mg / DHA 870mg



アジ

EPA 300mg / DHA 570mg

**青魚
チーム**

青魚に含まれるEPA、DHAは、LDL(悪玉)コレステロールを減らしてくれる。そのほか中性脂肪値を下げる、血液をサラサラにする、とたくさんの効果があることがわかっている。



サンマ

EPA 1500mg / DHA 2200mg



サケ

EPA 310mg / DHA 890mg



ブリ

EPA 940mg / DHA 1700mg

アスタキサンチンを多く含む魚介類



エビ



イクラ



サケ

**“赤い”
チーム**

赤い色をした魚介類の色素の正体はアスタキサンチン。強い抗酸化作用で動脈硬化やがん細胞の増殖の抑制、疲労回復などの効果が期待できる。脳の老化を防ぐ働きもある。



カニ



キンメダイ



スジコ

タウリンを多く含む魚介類



タコ



ホタテ



イカ



クルマエビ

**“タウリン”
チーム**

イカやタコ、貝類に含まれるタウリンには、肝臓をサポートする働きがある。これによってコレステロールを減らし、血管を傷つける要素を排除し、血管をしなやかにしてくれる。



アサリ



カキ



タラ

すべて食品100gに含まれる量。 ※文部科学省「日本食品標準成分表」2020年版(八訂)による