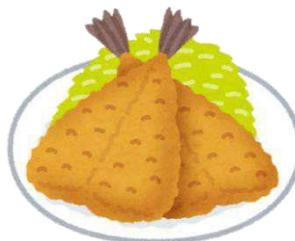


「肉より魚」を選びましょう

魚中心の食事で 動脈硬化を予防しましょう！



青魚(サンマ、イワシなど)などに多く含まれる脂質は、**DHA**や**EPA**などの不飽和脂肪酸で、血液中の**中性脂肪**や**コレステロール**を**低下させる**とされています。また、DHAには**脳の機能を活性化**する働きがあるとされています。

