

調理のポイント

ちらし寿司

☆☆いくらには良質な脂質や
ビタミン類が多く含まれています☆☆

いくらはDHA,EPAなどの良質な脂質を含んでいます。
またビタミンDも多く含んでおり、免疫力を高めたい、
骨を丈夫にする働きがあります。

※ただし、いくらはプリン体やコレステロールも
多く含んでいるので食べすぎには注意しましょう！



フキとタケノコの煮物

☆☆ワカメはミネラルが豊富で、体には嬉しい
ネバネバ成分が含まれています！☆☆

ワカメにはマグネシウム、ヨウ素、カルシウムなどの
ミネラルが豊富に含まれています。

またネバネバ成分のフコイダンには、
胃癌の原因となるピロリ菌を殺菌する働きが
あります！



※城山病院のホームページでこのレシピの
動画がご覧になれます！

※You Tubeでもご覧になれます！！ <城山病院>で検索

