

# 2021.4月の健康情報

PHP 2月号を参考にしています

4月

## おすすめの食べ物8選

高血圧・高血糖の  
気になる方



 <p>緑茶・黒豆茶・・・1日5杯</p> <p><b>カテキン テアニン 含有</b></p>	 <p>もずく・・・1日1パック</p> <p><b>フコダイン含有 水溶性食物繊維</b></p>
 <p>まいたけ・・・1日50g</p> <p><b>食物繊維 MXフラクション 含有</b></p>	 <p>ゆで卵・・・1日1個</p> <p><b>良質なタンパク質</b></p>
 <p>高カカオチョコレート・・・1日25g</p> <p><b>ポリフェノール含有</b></p>	 <p>青魚・・・1日100g</p> <p><b>DHA,EPA 含有</b></p>
 <p>玉ねぎ・・・1日50g</p> <p><b>イソアリニン ケルセチン 含有</b></p>	 <p>毎朝1杯・・・トマトジュース</p> <p><b>ケルセチン、ピラジン リコピン 含有</b></p>

成分の中には  
血液循環を改善する  
血液をサラサラにする  
血糖を抑えてくれる  
腸内環境を整えるもの  
があります。  
珍しい食べ物では  
ありませんので  
積極的に食べましょう。

毎日の生活に取り入れていきましょう！！

