

食の善悪シリーズ

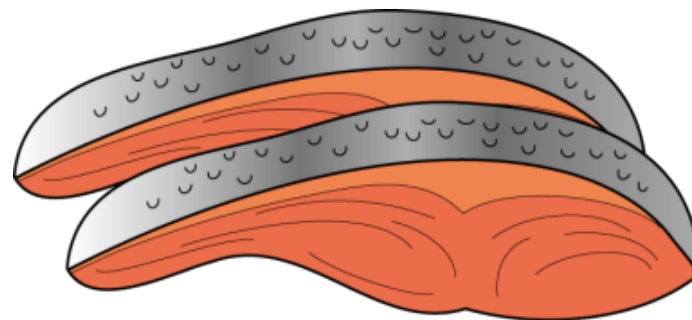
# 鮭はアンチエイジングに善<sup>よし</sup>

○アミノ酸スコア 100%！

良質たんぱく質の宝庫！筋肉の元！

○鮭は皮まで食べたい！

なんといっても、皮にコラーゲンがたっぷり～



○強い抗酸化作用で体内の活性酸素を撃退！

悪玉コレステロールをやっつける！！

【麻衣子のひと手間】

ムニエルにしたら、レモンを絞るべし！！鮭に不足しているビタミンCも摂取できます(^^)／

管理栄養士 金山麻衣子