

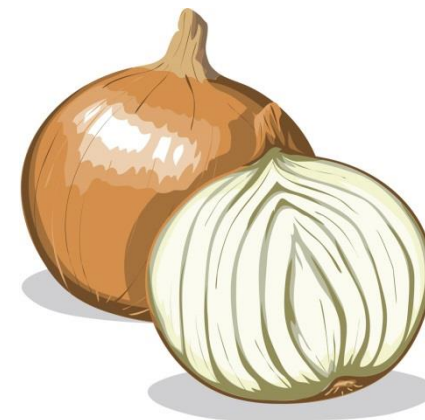
食の善悪シリーズ

# タマネギは水にさらさず

## 15分放置が血管に善<sup>よし</sup>

### ○疲労回復効果

疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を促進する効果があるので、  
ビタミンB1が多く入っている豚肉や大豆と一緒に食べるのがGOOD♪



### ○血液サラサラ効果！

匂いと辛味成分には中性脂肪や悪玉コレステロールを低下させる働きがあります！

【麻衣子のひと手間】

辛味が気になる方は酢にさらすのがおすすめです！(^)/

管理栄養士 金山麻衣子