



青背魚で血液をサラサラに！

青背の魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）という多価不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、血液の流れをよくします

