

食べ痩せ食材リスト



カリウムとは…ミネラルの一種

細胞の代謝や神経・筋肉の働き

細胞内の水分の調整

血圧を下げる効果やむくみの解消

※水に溶けやすい・塩分の摂りすぎで消費されやすい

※カリウムをとることで、余分な水分が排泄されるためスッキリする！

春の食材

トマト・セロリ・レタス
たけのこ・そら豆・ふき

夏の食材

ピーマン・なす・きゅうり
ズッキーニ・ゴーヤ
にんにく・しょうが

秋の食材

じゃがいも・にんじん
さつまいも・きのこ・春菊

冬の食材

白菜・ほうれん草・ネギ
キャベツ・里芋

※目利き便利帳を参考にしています。