

むくみをスッキリさせる食べ物(カリウム)

1. ナトリウム(塩分)を多く含む食材を極力控える
加工食品(ソーセージやベーコン、サラミ、プロセスチーズ、インスタント麺など)
2. カリウムの多い食品を積極的に食べる
野菜、海藻、果物、豆類など

むくみにつながる食品を見て何を感じましたか？

カリウムの多い食材を見て、何を感じましたか？

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	