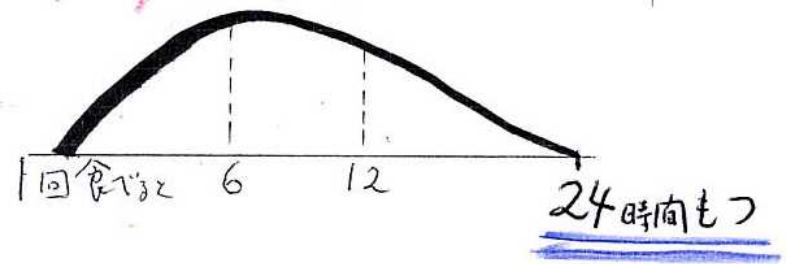


血サラサ度 (抗血小板作用) 魚 (ヤサイの×10倍)

よい 10点	ハマチ	タイ	大トロ
	サバ		
8	ブリ	サンマ	イワシ
	ニシン	サワラ	ウナギ
5	サケ	アジ	アナゴ
	アユ	カマス	シシャモ
		カレイ	タラコ
3	カツオ	イカ	カキ
1点	タコ	フグ	マグロ

生
よい
9
フライ
焼く
8
天ぷら



ヤ サ イ

ホウレン草	マスクメロン	ニンニク	ニラ	パセリ	春菊	トマト
カブ	アスパラ	チンゲンサイ	イチゴ	グレープフルーツ		
モヤシ	ニンジン	大根	ピーマン	王ネギ	ブロッコリー	
ナス	キュウリ	カボチャ	シカン	白さい	柿	

