

2月

♡免疫力アップ!!!♡

風邪予防メニュー

1人分栄養価

585 kcal

塩分 1.8g



献立

- ★ネギの豚肉巻き オニオンソース
- ★ほうれん草のキッシュ
- ★にんじんのマリネ
- ★カブと生姜の豆乳ポタージュ
- ★ご飯 (150g)

風邪予防食事ポイント!!

①栄養バランスの良い食事を摂りましょう。

たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める。→魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品

ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する。→ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜

ビタミンB群：疲労回復、新陳代謝、免疫機能を高める。→豚肉、レバー、あさり、大豆

ビタミンC：免疫力を高める。→ブロッコリー、ほうれん草、キウイ、柿、いちご

②体を温める食品を摂りましょう。ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子

