

7月

♡夏野菜で若返り！♡

若返り！老化予防メニュー

1人分栄養価

564cal

塩分 2.1g



献立

- ★あじの梅しそチーズ焼き
- ★焼きナスとトマトのマリネ
- ★ピーマンのごまツナ和え
- ★かぼちゃの冷製スープ
- ★ご飯（150g）

若返り！老化防止予防の食事ポイント

- 老化防止のためには抗酸化作用のある食品、栄養素を意識して摂りましょう。
- 甘いお菓子、甘いジュースなど糖分の摂り過ぎに注意しましょう。
- 高カロリー・高脂肪な肉食中心の欧米型の食事は、体が酸化しやすく、また老化しやすくなります。
- 日ごろから、好き嫌いなく、バランス良く積極的に色々な野菜を摂りましょう！

