

7・8月

ガン予防レシピ

カロリー

600kcal

塩分
2.0g

menu

イワシの香味ダレ

ごはん (150g)

きゅうりともやし
の中華スープ

ひじきの味噌マヨサラダ

オクラとしめじの
めんつゆ炒め



ガンは日本人の死因で最も高く、身近な病気です。バランスのよい食事をするのがガンを予防することにつながります。

〈ガン予防に効果的な栄養素〉

ビタミンA：緑黄色野菜、魚介類

ビタミンC：野菜、果物

ビタミンE：緑黄色野菜、ナッツ類

食物繊維：海藻類、きのこ類

