

8・9月

むくみ解消レシピ！

カロリー

580 kcal

塩分
1.9g

menu

きゅうりの豚肉巻き
ケチャップダレ

ごはん (150g)

豆腐の冷製みそ汁

いんげんのごまからし和え

モロヘイヤとえのきの
さっぱり和え



むくみは体に余分な水分が溜まることで起こります。夏場は冷房や冷たい飲み物で体が冷え、むくみやすくなっています。

〈むくみに効く栄養素〉

ビタミンB群：代謝の促進

豚肉、豆腐 など

カリウム：塩分の排泄

野菜（きゅうり、いんげん）など

ビタミンE：血行促進

モロヘイヤ、豆腐 など

