

11・12月

風邪予防レシピ

カロリー

545kcal

塩分

1.8g

menu

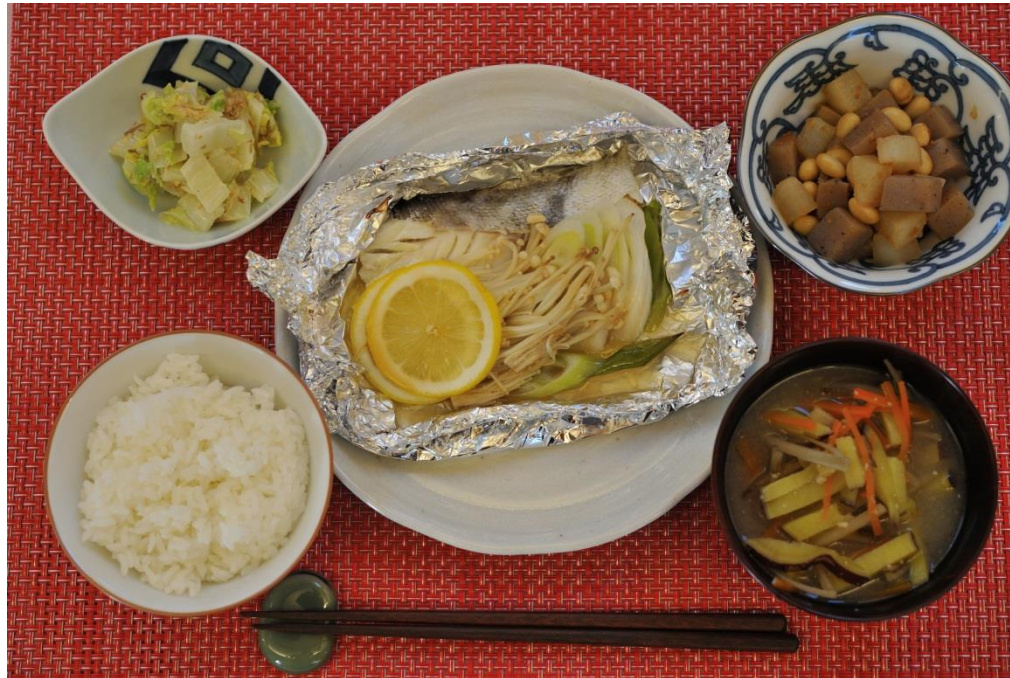
タラのホイル焼き

ご飯 (150g)

さつまいもの味噌汁

大根とこんにゃくの
煮物

白菜の
マヨネーズサラダ



風邪予防のためには、バランスの良い食事を摂ること、身体を冷やさないことが大切です。

〈風邪予防に効果的な栄養素〉

ビタミンA：鼻や喉などの粘膜を保護

緑黄色野菜、大根 など

ビタミンC：抵抗力を高める

果物、白菜、芋類 など

〈身体を温めてくれる食材〉

根菜類、ネギ、香辛料

