

12・1月

カロリー

551kcal

塩分

2.0g

ストレス解消レシピ

menu

大根入りおぼろ丼

おろしレンコンのスープ

切り干し大根と
小松菜のナムル

フロッコリーの
中華炒め



ストレスが長引くと風邪をひきやすくなったり、胃が痛くなったり、眠れなくなったりと様々な症状を起こします。

〈ストレス解消に効果的な栄養素〉

ビタミンC：レンコン、大根 など

ビタミンB1：豚肉 など

カルシウム：小松菜、切り干し大根 など

たんぱく質：豚肉 など

ビタミンE：フロッコリー など

