

1月

♡体ポカポカ♡

1人分栄養価

597cal

塩分 2.1g

冷え性改善メニュー

献立

- ★さけの酒粕グラタン
- ★カブのカニあんかけ
- ★たたきゴボウ
- ★長ネギのスープ
- ★玄米のご飯



冷え性対策！！

- ・身体を温める食材をとる。→生姜、ニンニク、唐辛子、根菜、芋類、赤身の肉、赤身の魚など
- ・首、手首、足首を冷やさない。→足湯、手湯がオススメ！！
- ・冷たい食べ物、冷たい飲み物は避ける。
- ・運動をする。→朝のストレッチ、毎日のウォーキング
- ・お風呂はシャワーのみだけでなく湯船に入り身体を温める。