

2・3月

疲れた胃腸に！ 体調立て直しレシピ

カロリー

567Kcal

塩分
1.7g

menu

マスタード風味のピカタ

カブと桜エビのスープ

長芋の磯辺焼き

春菊のごま和え



生活リズムの乱れや食べ過ぎなどは胃腸を弱らせる原因となります。

また、胃腸が弱ると肌荒れや肩こりなどの症状を引き起こします。

〈胃に優しい食べ物〉

長芋：胃壁の保護（ムチン）

大根、カブ：消化酵素（アミラーゼ）

キャベツ：胃の粘膜の修復（キャベジン）

鶏肉、卵、豆腐

：胃の粘膜の回復（良質なタンパク質）

