

3月

♡免疫力を高めましょう♡

1人分栄養価

586 kcal

塩分 2.2g

花粉症予防メニュー



献立

- ★焼き鯖の散らし寿司
- ★菜の花白和え
- ★長いもとセロリの塩昆布和え
- ★はまぐりと三つ葉の味噌汁
- ★いちご



花粉症予防食事ポイント！！

- ①野菜・海藻・きのこ類・大豆・青魚を中心とした和食を心掛ける。
- ②ファストフードなどの欧米食は避ける！
→高カロリー・脂質の多い食事、お菓子は花粉症を悪化させます。
- ③免疫力を高めましょう！→ビタミンA・C・E、食物繊維、ポリフェノール、乳酸菌
…青魚、きのこ類、海藻類、ニンニク、生姜、玄米、など

