

10・11月

季節の変わり目に！ 体調改善レシピ

カロリー

566kcal

塩分

1.7g

menu

蒸し鶏の油淋鶏

ご飯(150g)

切り干し大根のスープ

なめことほうれん草の
バター炒め

じゃがいもの
明太マヨオープン焼き



寒暖差の激しい今の時期、頭痛や肩こり、疲れやすいなど、様々な体調不良を起こしてきます。

〈体調改善におすすめの栄養素〉

ビタミンA：粘膜を丈夫にする

ほうれん草、人参、サラダ菜

ビタミンC：免疫力アップ

じゃがいも、ほうれん草

ビタミンE：体を温める

たらこ、サラダ菜

