

11月

ビタミンたっぷり

風邪予防レシピ

1人分栄養価

596kcal

塩分 2.0g

献立

★かぼちゃの豆乳グラタン

★小松菜と柿のごまマヨ和え

★豆腐とみょうがのサラダ

★オニオンジンジャースープ

★ご飯(150g)

風邪予防のポイント！

- たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める（魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など）
- ビタミンC：免疫力を高める（柿、ミカン、キウイフルーツ、ブロッコリー、ピーマン、じゃがいも など）
- ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する（小松菜、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど）
- 亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める（カキ、赤身の肉、レバー、ナッツ類、大豆製品など）

