

1・2月

# 寒い季節の体調管理に！ 風邪予防レシピ！

カロリー

596 Kcal

塩分

1.3g

## menu

さば缶と白菜の  
味噌スープ

えのきの  
スクランブルエッグ

かぶの塩昆布サラダ

カリフラワーの  
カレーピクルス



風邪予防には手洗い、うがいも大切ですが、バランスの良い食事や風邪予防に効果的な食材を摂ること、体を温める事も大切です。

〈風邪予防に効果的な栄養素〉

たんぱく質：基礎体力をつける。

サバ、卵

ビタミンC：免疫力を高める。

白菜、かぶ（根）、カリフラワー

ビタミンA：粘膜を保護してくれる。

ほうれん草、卵、かぶ（葉）

体を温める食品

生姜、味噌、ネギ、カレー粉

