

1月

＼ 体ぽかぽか ／

## 冷え性解消レシピ

1人分栄養価

627kcal

塩分 1.9g

### 献立

★鮭と長ネギの里芋グラタン

★根菜きんぴら

★人参とりんごのマスタードマリネ

★白菜とツナの生姜スープ

★ご飯(150g)



### 冷え性対策ポイント！

- ・身体を温める食材をとる。→生姜、ニンニク、唐辛子、根菜、芋類、赤身の肉、赤身の魚など
- ・首、手首、足首を冷やさない。→足湯、手湯がオススメ！！
- ・冷たい食べ物、冷たい飲み物は避ける。
- ・運動をする。→朝のストレッチ、毎日のウォーキング
- ・お風呂はシャワーのみだけでなく湯船に入り身体を温める