

3月

免役力アップ

花粉症対策レシピ

1人分栄養価

585kcal

塩分 1.3g

ヨーグルトドレッシングの

彩りサラダ

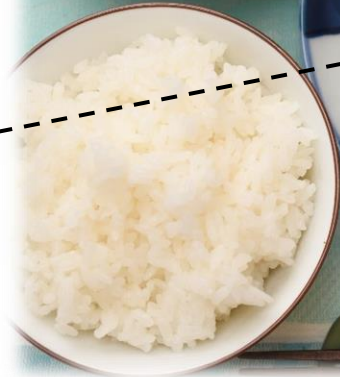
サッパリとしたドレッシングです



イワシと菜花の

ガーリック炒め

ガーリックが香ばしく、
ミニトマトがアクセント



かぼちゃとレンコンの

カレーマヨ和え

カレー味がよく合います！



にんじんのポタージュ

人参と玉葱で甘く優しいお味のスープ



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高カロリー・脂質の多い食事、甘いお菓子、インスタント食品は避ける！
→腸内環境を悪化させ、花粉症も悪化します。
- 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、発酵食品
…緑黄色野菜、きのこ類、海藻類、ニンニク、生姜、玄米、ヨーグルトなど

