

8・9月

抗酸化食材で 老化防止レシピ！

カロリー

586 Kcal

塩分
1.8g

menu

鶏肉のマヨマスタード
オーブン焼き

とうもろこしスープ

レンコンとナスの
ポン酢生姜漬け

ピーマンのツナ和え



抗酸化食材を摂ることで体の酸化を抑え、老化防止や生活習慣病に効果があります。

〈抗酸化作用のある食品〉

リコピン（トマト）、ナスニン（ナス）、
タンニン（レンコン）

ビタミンA：トマト、ピーマン
ビタミンC：キャベツ、レンコン、
ピーマン、トマト

ビタミンE：トウモロコシ

