

1月

＼ 体ぽかぽか ／

冷え性改善レシピ

1人分栄養価

590 kcal

塩分 2.0g

りんごとさつまいもの

柚子煮



煮干し生姜ご飯



さばのカブおろし煮



長ネギと干しエビの

スープ



冷え性改善！！食生活ポイント

- ・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、青魚など
- ・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

