

3・4月

抗酸化食材で！ 老化防止レシピ！！

カロリー

595kcal

塩分

1.2g

menu

鮭とじゃがいもの
バターレモン焼き

豆乳かぼちゃスープ

トマトと菜の花のサラダ

キャベツの梅和え



抗酸化食材を摂ることで体の酸化を抑える事ができます。体の酸化を抑えることは、生活習慣病やアンチエイジングにも効果があります。

<抗酸化作用を持つ栄養素>

アスタキサンチン：鮭

ビタミンC：レモン、じゃがいも、
トマト、菜の花、キャベツ

ビタミンE：鮭、菜の花、かぼちゃ

βカロテン：アスパラ、トマト、人参、
かぼちゃ

リコピン：トマト

