

2月

＼血行を改善して/
冷え性を予防しよう！！

1人分栄養価
524 kcal
塩分 2.2g



ほうれん草の
アーモンド和え

具材たっぷり
酒粕汁

たらのみぞれ煮

しょうがと油あげの
炊き込みご飯

予防のポイント！

- ・生姜、唐辛子、ニンニクなど体を温める食材を摂りましょう。
- ・ビタミンEには血管を広げて血行を促進する働きがあります。→ナッツ類(特にアーモンド)
- ・タンパク質をしっかり摂って筋肉量を保ちましょう。