

# 1月 風邪予防レシピ

ビタミンACE(エース)で/

<1人分の栄養価>

エネルギー 605kcal

塩分 1.7g

人参とリンゴのサラダ



ブロッコリーの  
塩昆布和え



かぼちゃとツナの煮物



鶏肉とかぶの

豆乳煮込み



雑穀ご飯



よく噛むので満腹感を得やすいです。

## 食事のポイント

たんぱく質：基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。→鶏肉、豚肉、牛肉、卵、豆腐

ビタミンA：喉や鼻の粘膜を保護します。→人参、かぼちゃ、レバー、うなぎ

ビタミンC：免疫力を高めます。→ブロッコリー、かぶ、いちご、じゃがいも、みかん、ピーマン

ビタミンE：免疫力を高め、冷え性改善の働きがあります。→かぼちゃ、アーモンド、ツナ缶

