

2月

冷え性改善!

# 体ポカポカレシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー512kcal

塩分 2.0g

かぼちゃと  
アーモンドのサラダ

桜エビと  
小松菜のスープ

ひじきと切り干し  
大根の炒め煮

マグロステーキ  
うま辛ダレ



食事のポイント

血流を良くするビタミンE、貧血を予防する鉄、体を温める食材をとりましょう。

**ビタミンE**：アーモンド、かぼちゃ、オリーブオイル、桜エビなど

**鉄**：赤身の肉や魚、ひじき、小松菜、切り干し大根

**体を温める食材**：唐辛子に含まれるカプサイシン、生姜の辛味成分のショウガオールは発汗作用や血行促進効果があるとされています。

※「冷え性について」は別紙に記載してあります。

