

3月

\抗酸化作用で老化を予防/ お肌生き生きレシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー549kcal

塩分 1.3g

ブロッコリーと
椎茸のアヒージョ風



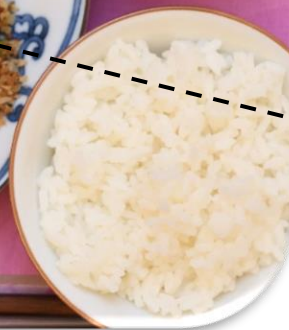
ほうれん草と人参の
梅のり和え



山椒香る
野菜スープ



アスパラと鮭の
揚げないコロッケ



食事のポイント

良質なタンパク質、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンC、ビタミンB群、食物繊維をバランス良く摂ることが大切です。
その中でも、ビタミンA、E、Cのビタミンには抗酸化作用があり、老化を予防する働きがあります。

- ・ビタミンA：全身の皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります→人参、ほうれん草、かぼちゃ、トマトなどの緑黄色野菜
- ・ビタミンE：酸化を抑えて、血管の老化や生活習慣病を予防します→オリーブ油、パプリカ、アーモンド、かぼちゃ
- ・ビタミンC：コラーゲンの合成をサポートする働きがあります→パプリカ、ブロッコリー、じゃがいも、いちご、など