＼ビタミン ACE(エース)で／

１月　風邪予防レシピ

＜1 人分の栄養価＞

エネルギー 492kcal

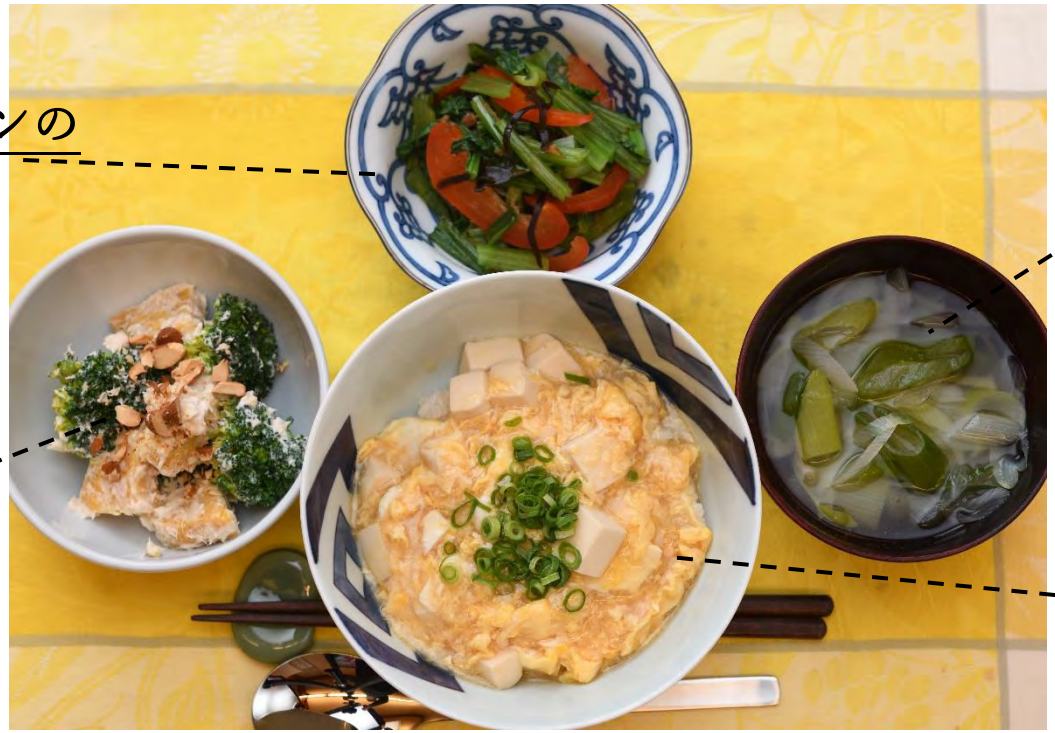
塩分　2.0g

小松菜と赤ピーマンの塩昆布和え

体ポカポカねぎスープ

ブロッコリーとサツマイモのサラダ

豆腐の卵とじ丼



〈今回のポイント〉

バランスの良い食事を前提として、下記の栄養素を含む食材を摂ることで免疫力アップにつながります。

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。→ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、人参、かぼちゃ

ビタミン C：免疫力を高めます。→ブロッコリー、赤ピーマン、サツマイモ、イチゴ、みかん

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、小松菜、赤ピーマン