



＼減塩だけど美味しい／

2月 冷え性予防レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 604kcal

塩分 1.9g

春菊とほうれん草の
ごまマヨ和え



サバの缶詰と大根の煮物

体ポカポカ

具だくさん味噌汁

菜の花と炒り卵の
混ぜご飯

<食事のポイント>

食事は3食バランス良く食べましょう。その上でタンパク質をしっかり摂取し、適度な運動をすることで基礎代謝を上げ、冷えにくい体を作りましょう。

体を温める食材として生姜の辛味成分は発汗作用や血行促進効果があると言われています。

