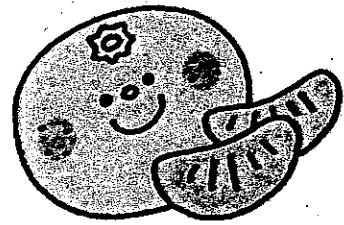


うれしい交力能 たっぷりな冬野菜

寒さも少しずつ厳しくなり本格的な冬の訪れを感じられるようになってきました。

体温が低下して抵抗力が弱くなると風邪をひきやすくなってしまいます。体を温めてくれる根菜類やビタミン

たっぷりの葉野菜、免疫カモたかめてくれるきのこなどで寒い冬も元気にすごしましょう。



今がおいしいみかん

みかんはビタミンCがそのままとれて

免疫機能を高め、風邪予防につながります。

疲労回復効果があるクエン酸も含まれています。



冬野菜といえば、大根、白菜、ねぎ、

ほうれん草、春菊など、どの野菜にも

体に必要な栄養素がいっぱいです。

体を温めたり、風邪の予防や症状を

和げるなど、うれしい作用がたくさんあります。

冬の野菜をたっぷり食べましょう！



白菜... 低カロリーでビタミンCも交力率よく

摂取でき、淡泊で他の材料との調和がよく

鍋料理に欠かせない食材のひとつ。



ほうれん草... 鉄分が豊富

大根... 冬に甘味を増し、消化酵素で

胃腸の働きをよくなる。

