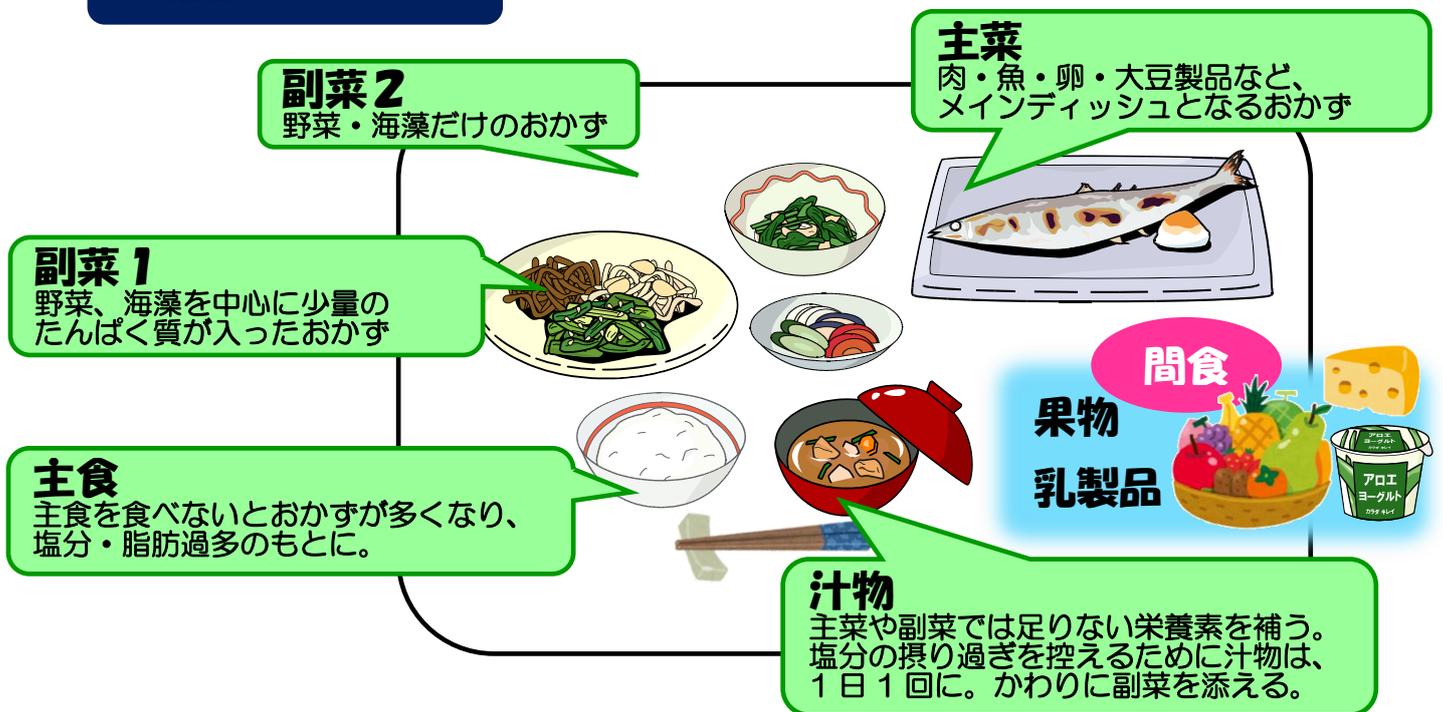


新型コロナウイルス感染症対策 免疫力アップレシピ



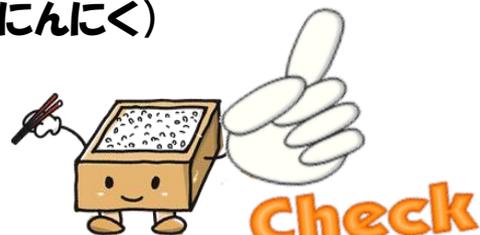
免疫力を高めるためには、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事と規則正しい食生活が重要になります。
特定の食材にこだわらず、さまざまな食材を取り入れた食事を心がけましょう。

★献立のポイント



★免疫力を高めるおすすめ食材

- ◆発酵食品(ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌、チーズ、めか漬け、塩麴)
- ◆緑黄色野菜(ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、トマト、ピーマン、小松菜など)
- ◆根菜類(ごぼう、蓮根、じゃが芋、生姜、にんにく)
- ◆きのこ類
- ◆果物 などです。



大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん