

2018.10.19

これから風邪の季節がやってきます。

風邪予防には、十分な休息と適度な運動、そして栄養が必要です。

栄養バランスの良い食事は、免疫力の低下を防ぐと言われています。

もしもカゼをひいてしまったら...

積極的に摂りたい栄養素

- ・魚介類や卵、大豆などのたんぱく質は体力をつけて抵抗力を高めます。
- ・果物やいも類などに含まれるビタミンCは免疫力を高めます。
- ・緑黄色野菜やうなぎなどに含まれるビタミンAは鼻やのどの粘膜を保護します。
- ・カキなどの魚介や赤身肉、レバーなどに含まれる亜鉛は、新陳代謝を活発にし、免疫機能を高めます。

～おすすめレシピ～

鶏だしおかゆ

- ・ご飯（炊いたもの）200～300g
- ・水 600ml（ご飯の量によって調節してください）
- ・鶏がらスープの素（市販・顆粒タイプ）小さじ2～3
- ・溶き卵 2個分
- ・ねぎ

鍋にご飯を入れ、水と鶏がらスープの素を入れて火にかけます。沸騰したら中火にしてかきまぜながら煮ます。

刻んだネギを入れ、溶き卵を加えてかき混ぜたら完成です。

食欲がない...一度にたくさん食べられない...そんな時は手軽に17種類のビタミンとミネラルが摂れるDr.Rexプレミアムがおすすめです！

プレミアム7も合わせるとパワーアップ！！強気にサポートしてくれます。