□□□□□□146□

□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□


免疫力アップにおすすめ！摂取したい栄養素
私たちの身体には細菌やウイルスから身体を守る免疫システムがあり、食事や睡眠と深くかかわっています。バランスの良い食事の中に、免疫力アップにおすすめの食品を取り入れましょう。
たんぱく質
肉
魚
卵
牛乳
ビタミンA
レバー
にんじん
かぼちゃ
ほうれん草
ビタミンD
鮭
サンマ
干し椎茸
ビタミンE
アーモンド
ビタミンC
ブロッコリー
赤・黄ピーマン
キャベツ
オレンジ
いちご
キウイフルーツ
食物繊維
こんにゃく
ブロッコリー
ごぼう
レタス
干し椎茸・えのき

□□□□□