

今の時期、 ちょっとプラスするだけで、免疫力がアップします

～1食分の組み合わせです～ 選んでみましょう

ごはん、麺類など

に



※ 加工食品・保存食の表示もみて選びましょう



1日の塩分	
成人	
男性	女性
7.5g未満	6.5未満

※高血圧、CKDの方は
男女 6g未満

たんぱく質

と



・卵は、1日の目安1個です

・さばやいわし等には抗酸化物質
の**オメガ3**が含まれています

野菜120g～

150g

(色のこい野菜と組み合わせ)



例えば・・・こういう風に食べてみました



たんぱく質	ツナ水煮1/2缶 35g
ビタミンACE (野菜)	ブロッコリー 150g プチトマト5個 50g

たんぱく質	卵 1個
ビタミンACE (野菜)	コンビニサラダ 100g トマト(中) 150g