





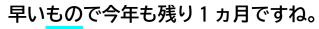
すぼる六甲 衆養だより

冬におすすめの食べ物





特徴	主な食材	おすすめの料理	
<u>◎体を温める</u>	にんにく、唐辛子、えび、鶏肉	豚汁 🍑	
・寒い季節が旬	納豆、くるみ、かぼちゃ、ショウガ	筑前煮	温かくして 食べる料理が
・寒い地域でとれる ・濃い色	ネギ、しそ、ニラ、紅茶、みそ	煮込みうどん	おすすめです
4 0			



冬は<mark>冷え</mark>によってさまざまな症状が悪化しやすい時期です。 体を温める食材を食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。



