

すばる六甲 栄養だより

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> ・寒い季節が旬 ・寒い地域でとれる ・濃い色	にんにく、唐辛子、えび、鶏肉 納豆、くるみ、かぼちゃ、ショウガ ネギ、しそ、ニラ、紅茶、みそ	豚汁 筑前煮 煮込みうどん

温かくして
食べる料理が
おすすめです



早いもので今年も残り1ヵ月ですね。
冬は冷え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作りましょう。

