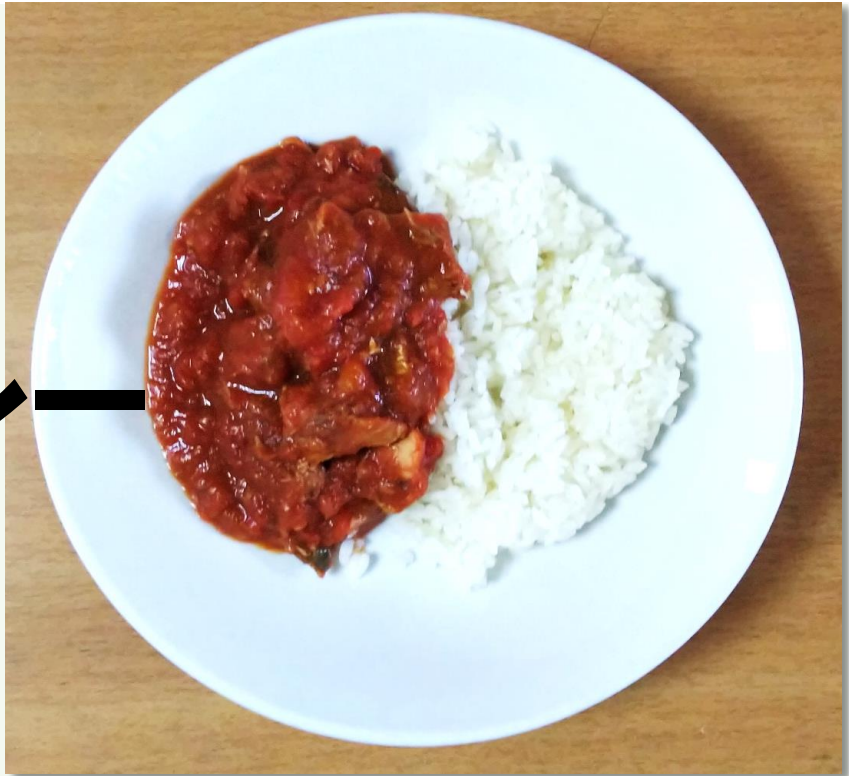




不要！

# さば缶カレー



エネルギー：214キロカロリー 塩分：1.5g(1人分)

(米は含まない)

## 【材料：3人分】

- ・ さば味噌煮缶 1缶
- ・ ホールトマト 1缶
- ・ カレールウ 1かけ

## 【作りかた】

- ①材料すべてを耐熱容器に入れる
- ②サバの身を軽くほぐしてラップをする
- ③レンジで500Wで5分加熱する
- ④かき混ぜて完成

## 夏バテ防止に効果的！



サバ缶：DHAやEPAが  
脳の働きを高めたり  
血液をサラサラにする



トマト：リコピンやビタミンが豊富に含まれ  
疲労回復に◎

カレー：スパイスが食欲増進！

## ワンポイントアドバイス

- カレールウの代わりにハヤシライスのルウでもおいしく召し上がれます。
- トマトの酸味が苦手な方は、粉チーズをかけると味がまろやかになります。

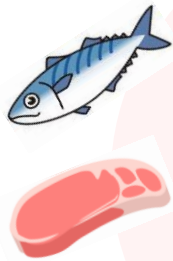
免疫力を  
アップして

# 夏バテを防止しよう

## 免疫力アップのための食事のとりかた

- ①1日3食バランスよく食べる
- ②代謝を上げる食材を食べる  
良質なたんぱく質を摂取して、筋肉量を上げましょう
- ③過度の飲酒を避ける
- ④腸内環境を整える  
免疫細胞の約70%が腸に集中しています。  
野菜や発酵食品を食べて腸内環境を整えましょう

## たんぱく質



からだの細胞や免疫力を作る働きをもつ、たんぱく質をとることで、免疫を維持することができます。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など良質なたんぱく質をバランスよく食べましょう。



## いろいろな食材を バランスよく食べよう



## 緑黄色野菜

緑黄色野菜にはビタミンAやビタミンC、ビタミンEが豊富。中でも、ビタミンAには細菌やウィルスを殺すマクロファージを増強して、健康的に免疫力をあげる働きがあります。



## 発酵食品

免疫力を上げるには「腸」がポイントです。善玉菌を増やし、悪玉菌を抑制することで、腸内環境を整え、免疫力をアップすることができます。

