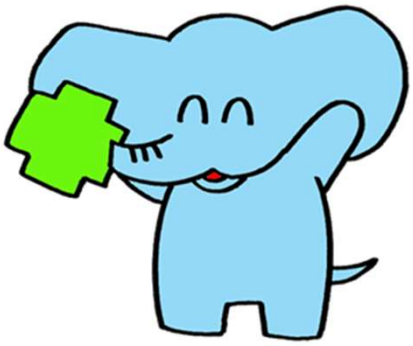
インフルエンザ
～免疫力をアップさせよう～

ほほえみ薬局　健康教室

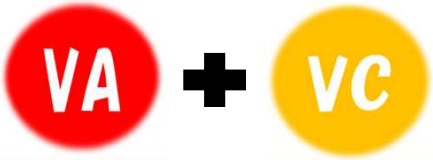
①3食（3色）きちんと、なるべく多くの食材を
取り入れて食事をしましょう

②良質なたんぱく質を摂りましょう

③腸内環境を整えましょう



④ビタミンを上手に摂りましょう



☆ビタミンを活用したレシピ

材料　1人前

サラダチキン	70g
ミニトマト	45g
大葉	1～2枚
オリーブオイル	中さじ1杯
きざみのり	5g (ひとつまみ)
こしょう	少々

エネルギー	184kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	8.9g
炭水化物	5.6g
ビタミンA	163μg
ビタミンC	26mg
食塩相当量	0.1g

プラスいいこと！
・火を使わないから簡単
・ビタミンAは油と一緒に摂ると吸収率がアップします
・ビタミンCは火に弱ため、生でも食べられるトマトが良い