

2018年

11月

すこやか育む♪

生活クラブ共済 ハグくみ

家族の健康カレンダー



	みんなの予定	の予定	の予定	の予定	の予定	の予定	の予定
1 木		1	1	1	1	1	1
2 金		2	2	2	2	2	2
3 土	文化の日	3	3	3	3	3	3
4 日		4	4	4	4	4	4
5 月		5	5	5	5	5	5
6 火		6	6	6	6	6	6
7 水		7	7	7	7	7	7
8 木		8	8	8	8	8	8
9 金		9	9	9	9	9	9
10 土		10	10	10	10	10	10
11 日		11	11	11	11	11	11
12 月		12	12	12	12	12	12
13 火		13	13	13	13	13	13
14 水		14	14	14	14	14	14
15 木		15	15	15	15	15	15
16 金		16	16	16	16	16	16
17 土		17	17	17	17	17	17
18 日		18	18	18	18	18	18
19 月		19	19	19	19	19	19
20 火		20	20	20	20	20	20
21 水		21	21	21	21	21	21
22 木		22	22	22	22	22	22
23 金	勤労感謝の日	23	23	23	23	23	23
24 土		24	24	24	24	24	24
25 日		25	25	25	25	25	25
26 月		26	26	26	26	26	26
27 火		27	27	27	27	27	27
28 水		28	28	28	28	28	28
29 木		29	29	29	29	29	29
30 金		30	30	30	30	30	30
1 土		1	1	1	1	1	1

温メニューで風邪予防!

風邪の流行りやすい季節におすすめのメニューと言えば、あったか〜い煮込み料理や汁物。からだを中から温めることで、免疫力低下を防ぎます。彩りのよい野菜を添えて食べれば風邪予防に大切なビタミンA・C・Eもとれますね。ビタミンAには鼻・喉の粘膜を乾燥から守り正常に保つ作用もあります。

温メニューに加えよう! 風邪予防におすすめの食材

ポカポカ野菜

しょうが
しょうゆ
ごぼう
ねぎ

ビタミン野菜

青菜類
かぼちゃ
トマト

※トマトは加熱すると抗酸化作用のあるリコペンの吸収アップ!