

冷え性対策に **ビタミンE**

【ビタミンEの効果】

① 血流を良くする

肩こり予防

頭痛防止

など



② 体をさびにくくする (抗酸化作用)

動脈硬化予防

老化防止

など



③ 女性ホルモンの分泌を整える

体温調節をする



【南瓜とナッツのサラダ】

○材料（2人分）

・人参 1cm輪切り1個 ・レモン果汁 小さじ1

・南瓜 1/8個

①豆腐 100g

①ナッツ 50g

①白みそ 大さじ1

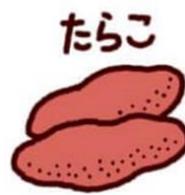
①塩 小さじ1/4

○作り方

1. 人参は千切りにしてレモン果汁をもみ込む。
2. 南瓜は種とわたを取り、蒸す。
3. ①に1、2を入れて、合わせたら完成。



【ビタミンEを多く含む食材】



油や乳脂肪と
一緒に摂取して
吸収率アップ！



【生姜の佃煮】

○材料（2人分）

・生姜 100g

・ごま油 大さじ1

①砂糖 大さじ2

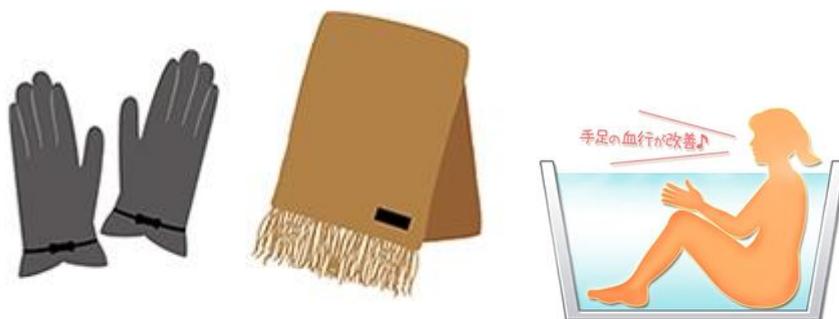
①酒 大さじ2

①醤油 大さじ2

①みりん 大さじ1

○作り方

1. 生姜は細切りにする。
2. フライパンにごま油を引いて1を炒める。
3. 2に①を入れて、水分が無くなるまで炒める。



疾患のある方は主治医の指示に従って下さい。

**バランスの摂れた食事を基本に睡眠、運動をして、
寒い冬を乗り切りましょう。**