

COOKPAD

スポーツの秋

秋に意識するポイント

- ①夏の疲労を回復
- ②免疫力アップ
- ③冬に備える身体づくり

競技スポーツをしている方へのおすすめ献立

果物

柿とさつまいも
マッシュ



主菜

さんまの梅じもまき



乳製品

ヨーグルト
ゼリー



作り方は
QRコードを
チェック

小松菜とパイン
のスムージー



主食
玄米160g

963kcal
塩分：2.7g

汁物
なすともち麦
スープ



- 季節ごとの免疫力アップ食材をとることで、体調が整います。
秋のおすすめ食品：サンマ、サバ、豚肉、ナス、さつまいも、柿など
- 旬の食材には、その季節に必要な栄養素が含まれているので、積極的にとりましょう。