

2019.11月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ タイヘイ（株）HPを参考にしています。

鍋料理はいいですよ 何故でしょうね

鍋料理

魚、肉、豆腐などの食材
タンパク質がとれる

野菜類でビタミンや
ミネラル、食物繊維

汁にもビタミンやミネラルが
溶け出す 無駄なし

調理に油を使わない

冷蔵庫の残り野菜が
使える

