

ウイルスなんかに負けない!



免疫力UPメニュー

食習慣の乱れやストレスは免疫力低下につながります。免疫力を高めると感染症にかかりにくくなったり、重症化したりするのを防ぐことができます。それには、食事も大切です。

免疫力アップさせる食材を使ったメニューと楽しい食事時間でストレスを発散し、予防しましょう!