

栄養だより 5月号

今月の旬の食材：「にんにく」：免疫力を高めよう。



★栄養効能★

- ・タンパク質
- ・ビタミン B1：うなぎ・豚肉と一緒に食べると効果大！！
- ・カリウム
- ・鉄
- ・亜鉛

★栄養作用★

- ・疲労回復効果
- ・殺菌作用
- ・健胃作用
- ・血栓作用
- ・抗酸化作用
- ・がん予防
- ・動脈硬化予防



手を洗おう



1 手のひら



2 手の甲



3 つめ



4 指の間



5 親指



6 手首

注意！



手の甲

手のひら

- 最も洗い残しをしやすい部分
- やや洗い残しをしやすい部分