


# 『ビタミンCで健康習慣！』




最近は謎の風邪が気になる・・・

身体が疲れやすい、肌の調子が気になる  そんな方！！

もしかするとビタミンC不足が関係しているかもしれません。

ビタミンCは免疫機能の維持やコラーゲンの生成をサポートする大切な栄養素です。

## おすすめ食材

- ・キウイ 
- ・ブロッコリー 
- ・パプリカ 
- ・いちご 
- ・みかん 

## 続けるコツ

- ・毎日1品はビタミンCを含む食材を食べる
- ・果物をおやつに取り入れる
- ・野菜を1品追加する



## わたしのおすすめレシピ 「キウイ×ヨーグルト」

ビタミンCと乳酸菌を同時に摂れる簡単レシピです。

無理なく続けることが健康への第一歩！

食事でビタミンCを意識して取り入れてみてください！

