「健康づくり応援店」登録メニュー

リセットランチ

里山の自然いっぱいの庭先で私たちがお迎えします♪

NPO法人ﾗｲﾌｻﾎﾟｰﾄ
里山カフェ　里千歩

★ 1食で1/2日分以上の野菜（約280g）が摂れる
かつ、塩分が3.5g未満のメニュー
★ 妊婦さんにやさしいメニュー（必要な鉄分、葉酸が摂れる）

妊婦さんに必要な栄養素　葉酸と鉄分はできるだけ食事からとりましょう。

葉酸を多く含む食品

鉄分を多く含む食品

鉄分の吸収アップに一緒にビタミンCをとりましょう。

葉酸は妊活中や妊娠初期に取りたい栄養素で緑黄色野菜や納豆に、**鉄分**はたんぱく質、特に赤身の肉や魚、シジミやあさりに多く含まれています。

エネルギー 約736kcal　たんぱく質 約30g　塩分 約3.2g
野菜使用量 約280g　鉄分約4.5g　葉酸約281μg

旬の野菜をバリエーション豊かにたっぷり使った『リセットランチ』。季節の野菜のフライ盛り合わせは野菜本来の味が濃縮された味わい♪このお膳で約280gもの野菜がバラエティ豊かにてんこ盛り♪野菜の食物繊維は腸内細菌の餌になって便秘の解消にもつながります💗
また、この**1食で鉄分が4.5mg・葉酸が281μg**も摂れるから**妊婦さん**にもおススメの一品です。

写真はメニューの一例です。季節によって変わります。