

食べる元気カレンダー

- サイズ..... 46/4切・13枚 (535×380^{mm})
- 用紙..... マットコート70kg
- 梱包数(重量)..... 50冊(12kg)
- 名入スペース..... 75×380^{mm}
- 名入印刷寸法..... 60×330^{mm}以内
- 表紙名入印刷..... 有



食の元氣!

感染症予防 レシピ

冬に多い感染症を予防する
食生活のポイント

冬には、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。予防するためには、食生活の改善が大切です。食生活の改善には、食料品の選び方、調理法、食後の処理などが重要です。本誌では、感染症予防のための食生活のポイントを紹介しています。

食料品の選び方

- 新鮮な野菜や果物を選ぶ
- 肉類は新鮮で、色鮮やかなものを選ぶ
- 魚類は新鮮で、目が澄んでいるものを選ぶ
- 卵は新鮮で、殻が硬いものを選ぶ
- 牛乳は新鮮で、賞味期限が近いものを選ぶ

調理法

- 野菜は生食する場合は、流水でよく洗う
- 肉類は十分に加熱する
- 魚類は十分に加熱する
- 卵は十分に加熱する
- 牛乳は十分に加熱する

食後の処理

- 食後は手を洗う
- 食器は消毒する
- 調理器具は消毒する
- 生ゴミは適切に処理する

冬に多い感染症予防レシピ

冬には、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。予防するためには、食生活の改善が大切です。食生活の改善には、食料品の選び方、調理法、食後の処理などが重要です。本誌では、感染症予防のための食生活のポイントを紹介しています。

冬に多い感染症予防レシピ

冬には、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。予防するためには、食生活の改善が大切です。食生活の改善には、食料品の選び方、調理法、食後の処理などが重要です。本誌では、感染症予防のための食生活のポイントを紹介しています。

食の元氣!

感染症予防 レシピ

冬に多い感染症を予防する
食生活のポイント

冬には、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。予防するためには、食生活の改善が大切です。食生活の改善には、食料品の選び方、調理法、食後の処理などが重要です。本誌では、感染症予防のための食生活のポイントを紹介しています。

食料品の選び方

- 新鮮な野菜や果物を選ぶ
- 肉類は新鮮で、色鮮やかなものを選ぶ
- 魚類は新鮮で、目が澄んでいるものを選ぶ
- 卵は新鮮で、殻が硬いものを選ぶ
- 牛乳は新鮮で、賞味期限が近いものを選ぶ

調理法

- 野菜は生食する場合は、流水でよく洗う
- 肉類は十分に加熱する
- 魚類は十分に加熱する
- 卵は十分に加熱する
- 牛乳は十分に加熱する

食後の処理

- 食後は手を洗う
- 食器は消毒する
- 調理器具は消毒する
- 生ゴミは適切に処理する

冬に多い感染症予防レシピ

冬には、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。予防するためには、食生活の改善が大切です。食生活の改善には、食料品の選び方、調理法、食後の処理などが重要です。本誌では、感染症予防のための食生活のポイントを紹介しています。

冬に多い感染症予防レシピ

冬には、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。予防するためには、食生活の改善が大切です。食生活の改善には、食料品の選び方、調理法、食後の処理などが重要です。本誌では、感染症予防のための食生活のポイントを紹介しています。

[illegible]

★テーマに合わせた栄養素を
わかりやすく解説！

★おすすめ食材をイラスト付きで紹介！