

# 「免疫力を備えよう」概要

感染症予防として注目されている「免疫力」をテーマに4つの栄養素を組み合わせた毎月おすすりメニューを提供します。

**標準メニューに組み込まれていますので現場に負担がかからない為、積極的な提案事項（ポスター活用）**

免疫力メニューは主菜A・B、アラカルトで月4~5回組み込まれています。店ごと使用カテゴリーが違うため、月の実施回数は店毎検討

免疫力に備えよう！	
たんぱく質	たんぱく質は、免疫細胞をつくる元です。 基準：たんぱく質10g以上
食物繊維	食物繊維は腸内環境を整えるのに役立ちます。 基準・食物繊維2.0g
発酵食品	発酵食品は腸内環境を整えるのに役立ちます。 基準：みそ、麴、甘酒、納豆、ヨーグルト、キムチ
抗酸化ビタミン	ビタミンA、ビタミンCは、 皮膚や粘膜の健康維持を助けます。 基準：ビタミンA150μg + ビタミンC10mg

