



ウェルネスクラブ アップル 食べる健康プログラム

管理栄養士
監修

ウェルネスランチ

風邪やインフルエンザに負けない!

2月は 免疫力 アップ!

免疫力アップに欠かせない3つの要素

- 1 腸を元気にしよう!
免疫力は60~70%が腸にあると言われています。
腸を元気にするには、食物繊維や発酵食品などが重要です!
- 2 粘膜を強くしよう!
抗菌化作用があり、かつ免疫力を高めてくれるビタミンの多い食材を使用!
- 3 筋力UPで体温もUPさせよう!
体温のもととなる炭水化物である主食を食べ、筋肉のもととなるたんぱく質の多い食材を使用!

ウェルネスランチ1食分の栄養量	
(30歳~69歳女性)	ウェルネスランチ1食分
エネルギー (カロリー)	746kcal
たんぱく質 (g)	30.9g
脂質 (g)	21.0g
炭水化物 (g)	108.0g
ビタミンA (μg)	455μg
ビタミンE (mg)	4.9mg
ビタミンB1 (mg)	0.4mg
ビタミンB2 (mg)	0.62mg
ビタミンB6 (mg)	0.80mg
ビタミンC (mg)	74mg
食物繊維 (g)	9.8g
食塩相当量 (g)	2.6g

摂取基準量より多い
免疫力アップに特化した栄養量

「食」からフォローしていこう!
免疫力アップ!



栄養管理士監修の元に作られた免疫力アップランチです

ウェルネスクラブ アップル 会員価格 10P (¥1,000相当)

メニュー内容

- ・豆と雑穀ご飯
- ・チキンハニーケチャップグリル
- ・キノコと根菜のジンジャースープ
- ・カボチャのココットキッシュ
- ・ブロッコリーのりんご酢和え
- ・ベリーヨーグルトスムージー
- ・ホットコーヒー

ウェルネスランチ ¥1,280 (税別)