



レタスと
ズッキーニのみそ汁

レタスもズッキーニも食物繊維や抗酸化物質が含まれる食材。整腸作用、美肌効果が期待できます。



ブロッコリーと
わかめのみそ汁

ブロッコリーは美肌効果、わかめには骨粗しょう症予防の効果があり、女性に嬉しい組み合わせです。



油なすと
みょうがのみそ汁

なすは食物繊維や抗酸化物質を多く含み、中性脂肪・コレステロールを下げてくれる食材。油で炒めることで植物油の「ビタミンE」が効率よくとれます。



ニラの納豆汁

ニラは納豆の「ビタミンB₁」の吸収を助けます。体をあたためる作用もあり、冷え症の人におすすめです。