

野菜不足が心配

野菜不足が心配なのよね

口内炎とか便秘とか
えになるし...

缶詰とかレトルトとかなるべく野菜多めのを選んでるけど大丈夫かな...

非常時に野菜を摂りたいなら野菜ジュースがいいですよ!
じゃがいもやたまねぎなどの根菜も日持ちするので備蓄に向いています

野菜じゃないけれどひじきやわかめ、豆類などの乾物もビタミンやミネラルが多いのでおすすめです

よく考えたらふだんの食べてるものでけっこういろいろ用意できるのね!

それでも心配な人はサプリメントに頼るのもいいですね

ななこちゃん
はい、はい、はい

