



asian women for health

アジアの女性の健康

亚洲健康女性

AWFH is a peer-led, community-based network dedicated to advancing Asian women's health and wellness through education, advocacy, and support.



栄養を強化しましょう!

より健康的な食習慣に関するちょっとしたノウハウを使えば、健康的な食事を節約でき、楽しく充実した経験をするための簡単な戦略をいくつか取り入れることができます!

スムージーの力!

スムージーは、免疫をサポートする果物や野菜を取り入れ、体にさらなる栄養を与える便利で予算に優しい方法です。ほとんどのアメリカ人は体に実際に必要な量の50%しか摂取していないため、スムージーにはより多くの繊維が食事に含まれています。



健康的な成分 (+ その利点!)

ショウガ 消化を助け、吐き気を治す

ブルーベリー 抗酸化物質が多く、血圧を下げる

ターメリック 心臓病のリスクを軽減し、炎症作用がある

チア種子 オメガ3脂肪酸、繊維質、タンパク質が豊富

ゴジベリー 免疫システムをサポートし、目の健康を改善します

パープルスムージーのレシピ!

- 生姜 ほんの少し
- 非常に小さなターメリック片、または少量のターメリックパウダー
- ほうれん草 一握り
- 冷凍ブルーベリー 一掴み
- イチゴ 一握り
- 刻んだリンゴ 1個
- オレンジジュース 1カップ

知っていましたか?

冷凍の果物や野菜には、生の果物や野菜と同じくらい栄養価が高くなります!



Learn more

by watching a recording of our webinar:

awfh.org/healthyeating