

春を楽しむ 上手な過ごし方

春ならではの甘さ



新玉ねぎは一般的な黄玉ねぎに比べ水分が多く甘味があり、やわらかいのが特徴です。辛味が少ないので生食にも適しています。

楽しいお花見も気のゆるみに注意

桜がきれいな季節、お花見を楽しむのもよいですが、つい食べ過ぎ、飲みすぎになりがちです。お酒は適量を守り、食事は腹8分目に済ませましょう。



ビール 500ml

日本酒 1合 (180ml)



桜を見ながらの散歩も春ならではの楽しみ方です。季節の変化を感じながら冬の運動不足を解消しましょう。



どっちの桜餅？



桜餅は道明寺粉で作られた関西風とクレープ状の関東風があります。見た目も作り方も異なる2種類の桜餅ですが、皆さんはどちらがお好みですか？

春にいいくだもの



1日の目安量
いちご 250g
へたを含めて260g



1日の目安量
キウイ 150g
皮を含めて180g

果物は糖質を多く含みます。適量を守って摂るようにしましょう。

花粉症には早朝の運動がツキ

花粉は午前中、夕方に多く舞うといわれています。運動は山の付近は避け、早朝に歩くようにしましょう。



症状がひどい場合は無理をせず、室内でストレッチや軽い運動を行いましょう。