



春が来た!

春は目覚めの季節

冬のあいだに眠っていた身体を目覚めさせたまま老廃物を出し、身体の着替えが行われるときです。

血液の浄化を行うところは**肝臓**。

春は「肝」の働きを助けにくる食材を積極的にとりましょう。

「肝」が喜ぶものは**緑の野菜**。

ほろ苦い菜の花や山菜の力を借りてからだをシャッキリ目覚めさせましょう。

また、春は、「木の芽どき」や「五月病」という言葉があるように、情緒が不安定になりやすい季節でもあります。

「肝」は、精神活動に大きな影響力を持っていきますので、肝の働きが正常に行われるよう気をつけるのが、この時期の大きなポイントです。

そして、新陳代謝が活発になる春は、ダイエットに最適な季節です。寒い季節にため込んだ脂肪を脱ぎ捨て、軽やかに春を迎えましょう。

〈ダイエットのコツ〉は…

- ① 毎日同じ時間に、同じ場所で体重を計ること
- ② バランスのよい食事を取り、いつもよりも少しずつ食べる量を減らしていきます

急激なダイエットや片寄った食事は、飢餓感におそわれ、精神と肉体のバランスをくずします。

リバウンドや過食症にならないように健康ダイエットを実践しましょう!!

薬膳

なんちゃって!

人参の皮をむく? むかる??

肉つきの人参は、何日でもみずみずしさを保つのに、皮をむいたものは一日でひからびてしまいます。

そんなすごい力を持つ皮を捨ててしまうのは、もったいないことであ

味や食感に影響がないときなど、できるだけ皮をむかずに丸ごと使い野菜のパワーをいただきましょう!



4月のお店情報

〈おすすめコーヒー〉 ♪ ジャズブレンド

高槻といえば「ジャズストリート」今年も5月3日・4日に開催されます。今年が目玉会場は、大阪医大附属看護専門学校のホールです。この建物なんとあのヴェーリスの設計によるものです。高槻にヴェーリスの建物が残っていることを知らない人も多いでしょう。

この機会にみんなに知らせてもらおうという意味で選ばれた会場だそうです。音楽もそれを取りまく環境もごきげんなジャズスト、みなさんどうぞお出かけください。

さて、**ジャズブレンド**

ちびと大人のイメージで、ほろ苦く仕上げました。ピアノトリオなど聞きながらお召しあがりください!