

サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -
2022.4月号

春爛漫

春の花を楽しむ

3月中旬から暖かくなり、梅、河津桜や菜の花と綺麗に咲いて、いよいよソメイヨシノが綺麗に咲きますね。サバティの周りを見渡すと、春がいっぱい!!

この時期は、送迎の行きも帰りも春を感じることが多くなり皆さまの楽しみの一つになりますね♪

絵が趣味の利用者様が素敵な桜の絵をみせてくれました



春野菜を楽しむ健康に

春野菜は、とても体にいいのです!

春は、寒暖差が激しく体調は崩しやすくなる季節です。特に体内のバランスが保つのが難しく自律神経も乱れがちになってしまいます。春野菜の特徴、「苦み」には、老廃物を体外に出す解毒作用や新陳代謝を促す作用があります。「香り」には血行促進や抗酸化作用があり若返り効果が期待されています。積極的に春野菜を食べて健康になりましょう!

「のらぼう菜」は、川崎市伝統野菜。強力な抗酸化作用βカロテン、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富。お浸しやベーコンと一緒に炒めて食べるととてもおいしいです。

「ふきのとう」は老化防止のビタミンEや血圧を正常に保つカリウムが豊富。てんぷらやふき味噌がおすすめです。



