

もくもくねっと

桜の季節ですね。ぽかぽかと気持ちのいい陽気につられて外に出て活動しやすくなる季節です。冬運動不足だった方も、外に出て体を動かしてみましょう。季節の変わり目は体調や精神的に不安定になりがちです。私たちの体に欠かせない栄養をもういちど見直してみましょう

食事の順番を意識しよう

食事の際、最初に何を食べていますか？ご飯から？それとも主菜から？実は、食べる順番を工夫することで、糖尿病や肥満の予防につながりますよ。



まずは野菜から！



最初に野菜を食べることで、野菜に含まれる食物繊維が体に良い働きをします。

糖の吸着：余分な糖の吸収を抑え、血糖値の急上昇を防ぎます。

脂肪の吸着：肉などの脂質を吸着し、便として排出しやすくします。

おすすめの食べる順番

- ① 野菜 → ② 主菜や汁物 → ③ ご飯（主食）

ご飯を食べるまでに少し時間を置くことがポイントです。ご飯は糖質が多く、いきなり食べると血糖値が急上昇し、糖尿病のリスクを高める可能性がありますので、必ず野菜から食べましょう！！

食べる順番を意識して、健康的な食事をしましょう！



いちごの栄養と特徴



いちごはビタミンCが豊富で、100gあたり約62mg含まれています。これは果物や野菜の中でも多いほうで、肌の健康を保ち、風邪の予防にも役立ちます。特に春先の紫外線対策にもおすすめです。

簡単いちごレシピ いちごヨーグルトパフェ



【材料】（1人分）

いちご-5粒・プレーンヨーグルト-100g
グラノーラ-30g・はちみつ-適量

【作り方】

- いちごを食べやすい大きさにカット。
- グラスにグラノーラ→ヨーグルト→いちごの順で重ねる。
- お好みではちみつをかけて完成！

春の体調管理に大切なこと

春は気候が不安定で体調を崩しやすい季節です。自律神経を整え、免疫力を高めるために、規則正しい食生活と適度な運動を心がけましょう。

ウォーキングもおすすめですが、運動の習慣がない方にはラジオ体操が手軽で効果的。

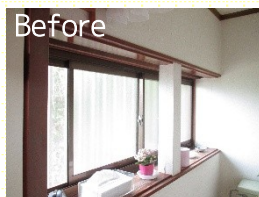
全身を使うので、体が温まり、気持ちもリフレッシュできます。運動後の心地よさを感じると、習慣化しやすくなりますよ。薄着の季節、適度に体を動かして自律神経を整え、元気に過ごしましょう！



先進的窓リノベ 2025 事業

最大 **200** 万円

窓断熱リフォーム検討中の皆様
今なら補助金を利用してお得に
リフォームできますよ



レモンの皮を冷蔵庫に入れるだけで、不快な臭いが消えるんじゃないよ。レモンには天然の抗菌作用がある。その強い香りが臭いを吸収するじゃ。レモンの酸が空気中の細菌を抑えるから、清潔感も保つし。驚きの自然の力じゃのお・・・。

ほほほほほ♪

知恵



有限会社渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店

御殿場市古沢 175 TEL 70-9177 FAX 70-9179 小山町菅沼 653-2 TEL 76-4477 FAX 76-1169

