

2024年4月

栄養だより

今年も梅の花が道端を彩り、桜のつぼみが徐々に膨らんで春らしくなってきました。

時折突風と共に雪が舞うのももう終わりですね。

ふきのとうやウドが食卓に並ぶ季節です。

旬の食材を食べて、冬モードの身体を徐々に春モードに切り替えていきましょう！！

4月が旬の食材と効能

野菜



- ① **ふきのとう**：むくみ解消
- ② **ウド**：むくみ解消、美肌、黒髪効果、造血作用、疲労回復、二日酔いに効く
- ③ **レタス**：むくみ解消、便秘、美肌、肌の老化予防、免疫維持
- ④ **にら**：むくみ解消、便秘、美肌、肌の老化予防、

