

ジョイフルランチ新聞

No. 52

4月に入りましたが、未だに**昼と夜の寒暖差**があります。
さらに春は**体調を崩しやすい**ので、手洗いうがいを**徹底**しましょう！



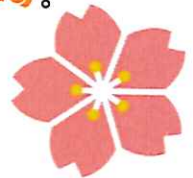
春は自律神経が乱れやすい季節です。

4月から**新しい環境**になり、**慣れないこと**に**ストレス**を感じているという方も多はず。
ストレスといっても**精神的なもの**だけに限りません。
不規則な生活や睡眠不足、喫煙などによっても**知らず知らずのうちに**身体は
ストレスを受けているのです。

ストレスを感じると、身体は**対抗するための抗ストレスホルモン**を作り出します。
この抗ストレスホルモンを作るための材料の一つが**ビタミンC**です。

いつもは**大量に蓄えられている**ビタミンCが、抗ストレスホルモンを作るために**激減**し
そこに更に**ストレス**がかかると、抗ストレスホルモンを作り出すことができずに
身体が**ストレスに**対抗できなくなってしまうのです。

ビタミンCは、一度に**大量に**摂取しても、**体内に吸収される量は限られています**。
そのため毎日の**食事の中で**摂取することが理想的です。
ブロッコリーとカリフラワーには**ビタミンC**が多く含まれています。
7、10、15、25日のメニューをご用意しておりますので、
ストレスに負けない体づくりのためにも、是非ご賞味ください♪



日本ではあまり知られてはいませんが、4月14日(金)は**オレンジデー**と呼ばれる日です。

皆さんご存知の**バレンタインデー**は女性から男性に贈り物をし、
ホワイトデーでは男性から女性に贈り物をする日として浸透していますが、
この**オレンジデー**は**オレンジ色**の物をプレゼントしてお互いの愛を確かめ合う日だそうですよ。

日本ではあまり浸透してないですが、近年の**ハロウィーン**の**人気**のようにいつの日か
浸透する日が来るかもしれないですね。。

【旬の食材】

新タマネギ・春キャベツ・菜の花・アスパラ・さやえんどう

菜の花・・・**ビタミンC**は**ほうれん草**の**3倍以上**、むくみ予防に効く**カリウム**や
不足しがちな**鉄**などの**ミネラル**も**多く含む**食材です！
今月4日のお弁当にもご用意しておりますので、是非ご賞味ください♪