



栄養便利

明けましておめでとうございます。
新しい年が始まりましたね。今年も皆様に喜んで頂ける食事と、体調管理をサポートさせて頂こうと思っすのでよろしくお願いします。



お正月には、ついつい食べ過ぎたり、寝不足になったり、体調を崩しがちです。
少しずつ、食事内容や生活を元に戻していきましょう。

七草粥は、お正月で疲れた胃腸を整える意味と、一年をまた元気に過ごせますようにと願いを込めた縁起物のお粥です。春の七草、春も今から待ち遠しいですね。

風邪・インフルエンザの
予防は…

一月・二月と一年で一番寒い時期を迎えます。
空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなど流行する時期ですね。しっかりと手洗い・うがい・マスクの着用をお願いします。
もし体調を崩してしまったら、しっかりと水分を取って、無理せず食べられるものを食べて安静にしてくださいね。発熱時は汗もかくので、水分は一番大事です。枕元に水筒などおいておくとうれしいですね。
何より予防することが大事です。元気に冬を乗り切りたいものです。

