

寒さやわらぐこの季節。 春を感じに出かけませんか。

ウグイスの初音は春の知らせ。

「ホー、ホー、ホケツ」とウグイスが鳴き声の練習をしているのを聞いたことがありますか?この練習はウグイスの「初音」と呼ばれ、春を表す季語にもなっています。源氏物語でも「初音」を季語に歌が詠まれているそうですよ。ウグイスは昔から、春の訪れを感じさせる鳥として親しまれ、「春告鳥(はるつげどり)」などと呼ばれてきました。また、鳴き声が「法・法華経」とも聞こえることから、「経読鳥(きょうよみどり)」とも呼ばれ、聖なる鳥として大事にされてきました。初音の頃はウグイスも人里に下りているため、お家の近くでも練習している声が聞けるかも。お出かけの際には、ぜひ耳を傾けてみてください。



季節の変わり目は、酵素の力で内から元気に●



春の食材：かぶ

別名「すずな」と呼ばれ、春の七草のひとつ。旬は、3～5月の春と、10～11月の秋。甘みがある秋物に比べ、春物はやわらかいのが特徴です。根にはアミラーゼが、葉にはベータカロチンやビタミンCが豊富に含まれ、整腸作用や風邪の予防のほか、肌荒れにも効果が期待できます。葉は漬けてもよし、和えてもよし。まさに捨てるところがありませんね。今夜の晩御飯に一品いかがですか。

ハッピーは健康から

ライフアップ
クリニック

エッ?大人もなるの? 春先の100日咳。

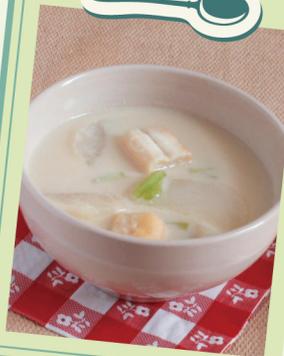
百日咳というと「子どもの予防接種」のイメージが強いですが、最近、大人がかかることも増えているようです。大人は激しい咳発作にはなりません、子どもにうつしてしまうことが多いとか。子どもは大人に比べて悪化しやすいため、早めの予防が大事です。

【手洗い・うがいの基本を忘れずに】

百日咳は飛沫・接触感染が主な感染ルートなので、手洗い・うがいを必ずしましょう。咳が長引く場合は、病院へ。ご家族への感染を防ぐためにも、早めに診療を受けましょう。



胃腸に優しい、豆乳仕立てで。 かぶのとろとろスープ



材料(2人分)

かぶ: 大1個、小町麩: 10個、コンソメスープ: 250ml、豆乳250ml、塩・こしょう: 少々

- ① かぶは皮をむき、12等分に切る。葉はざく切りにする。
- ② 鍋にコンソメスープとかぶを入れ、火にかける。かぶが柔らかくなったら豆乳を入れ、塩、こしょうで調味する。
- ③ 小町麩とかぶの葉を②に加え、火を止める。

今月のお花

3月「スミレ」

花言葉は「小さな愛」「小さな幸せ」。小さく可憐に咲くその姿から、昔から観賞用としても食用としても愛されてきました。その昔、オーストリア皇帝一家の王妃エリザベートも、「スミレの砂糖漬け」をこよなく愛したという話も残っています。エリザベート妃は美に対して並々ならぬこだわりを持っていたそうですが、そんな王妃が愛したお菓子。「これが美の秘訣だったのかも」と想像を膨らませてしまいますね。

