



# 2月のこよみ

## 旬の食べ物

野菜*果物	ほうれん草、小松菜、大根、しいたけ、ふきのとう カリフラワー、みかん、りんご
魚介類	まぐろ、さわら、あまだい、たら、ぼら、ぶり、さば、 やりいか、しらうお、かき、なまこ、かに、わかさぎ、
料理	かきフライ、ほうれん草の白和え、しいたけ飯、 かきの土手鍋、たらの竜田揚げ、たらちり、



## すこやかメモ

脳卒中、狭心症などの発作の起こりやすい時期です。  
高血圧や心臓病をわずらっている方は無理な動作をさけ、寒気に長くあたらない事が肝要です。

転ばぬ先の杖に、成人病予防のために血圧測定、尿検査、心電図検査などの健康診断をおすすめします。

花粉症のあるかたは、今からバランスのとれた食事をして3月の発作時に備えましょう。特に動物性食品やあくの強い植物性食品には気を付けて料理に工夫をこらすことも必要なことです。

運動不足になりがちな時節です。肥満の人は食べ過ぎないように、又少しでも体を動かす量を増やすように心がけましょう。

