

3月のこよみ

すこやかメモ

- ①アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、気管支喘息などアレルギー疾患の季節です。杉花粉などにアレルギーのある人は気をつけましょう。
日本人の約20%が花粉症だといわれています。
外出時のマスク着用、帰ってからのうがい、これだけでもかなりの効果があります
- ②三寒四温で寒さは未だ残っているので春風邪にかかりやすい上、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。養生・節制につとめて、日頃のペースを乱さないように心がけましょう。
- ③年度末でストレスもたまりがち。ストレスの解消には戸外での運動や食事ときの家族との団らんを大切にしましょう。

旬の食べ物

野菜	わけぎ、あさつき、春キャベツ、にら、ふき、うど、たけのこ、よもぎ、つくし、その他
魚介類	しらうお、さより、かれい、めばる、あまだい、まぐろ、さざえ、はまぐり、その他
料理	たけのこご飯、さざえのつぼ焼き、かれいの煮付け、草餅、おはぎ、その他

ひな祭り



菱餅・・・もともとは宮中でお正月に供えた「菱花びら餅」がルーツだといわれています。この菱形のもちが桃の節句に用いられるようになったのは江戸の中期ごろ。餅の色は白、緑、紅。緑は萌える草木、紅は桃の花の色を表します。

ひなあられ・・・比較的近代に広まったもので、菱餅を行事の終わりに砕いて炒ったのが始まりではないかといわれています。

