

3月といえば、女の子の健やかな成長を願う雛祭りですね。ふっくらとした桃の花の蕾がほころぶ姿は、お雛様に良く似合うと思うのは私ばかりではなさそうですネ。中国では昔から邪気を払い不老長寿の伝説を持つ植物として親しまれている桃なのですが、日本でも古くから3月3日の節句には桃の花を浸したお酒で無病息災を願い、雛人形と共に飾られるようになったということだそうです。

つい先日、大きな壺にあふれるように投げ入れられた桃の花を目にした時、「ワァ～、美しい！！」と声を出してしまいました。何でか着物を着たいナァと心の片隅で呟いていました。遠い昔から続く季節の行事、いつまでも大切にしたいものです。

「まんまレシピ」にも季節の行事食を取り入れて、皆様に親しんでいただけるよう励んで参ります。



## ◆ お知らせ ◆

2月中旬からボンラパス各店様に於いて、「まんま50g」をお試し商品として、各店舗のクッキングサポートにて販売しております。お値段は1袋537円です。

お友達やお知り合いの方々にお試し用にお勧めくださいれば幸いです。商品は無くなり次第終了となります。クッキングサポートの皆様にもアドバイスをいただきますので、どうぞこの機会をご利用下さいませ。

## ◆ 春を感じながらの1品 ◆

春の到来を実感できる菜の花…。菜の花には①菜種油を採る油菜、②切り花の菜花の二種類がありますが、花自体にはさほどの差異はなく、どちらも「菜の花」と呼ばれています。『古事記』や『万葉集』にも記述があり、野菜の花という意味から「菜の花」になったと言われているそうです。

菜の花をさっと茹でて、ゴマ和え・からし和え・かつぶし添え等のお浸しにして春の一品にどうぞ♡

## 老化は足から始まる！

～血液の循環は“足を鍛えること”で良くなる！～

全身の筋肉の半分以上は、下半身に集中しています。体重を支えて歩行するために、他の部分と比べて足には比較的大きくて丈夫な筋肉がついているのです。

歩き出すと、左右の足の筋肉が交互に収縮と弛緩を繰り返します。筋肉が収縮して太くなったとき、そこを通る毛細血管は圧迫され、血液が絞られるように静脈の方へ押し出されます。すると、毛細血管の中は空になります。次に筋肉が緩んだ時、新しい血液が動脈から流れ込んできます。この繰り返して筋肉は毛細血管の血液を先へ先へと運ぶのです。特に足の血液は重力に逆らって心臓に(上)に戻す為、この働きが重要となります。

足の筋肉が収縮と弛緩を繰り返すことによって全身の血流が良くなり、運ばれてきた酸素で疲労物質である乳酸が分解されます。それと同時に動脈から栄養分も入ってきて新陳代謝が良くなり、肩こりや腰痛、冷え症が改善されるのです。

また、足の筋肉は他の筋肉に比べて、脳の覚醒中枢に刺激を与える筋肉が多く、足の筋肉が衰えると脳を覚醒させる刺激が弱まって、脳の衰えや痴呆に繋がりがやすいのです。「老化は足から」は、実は科学的にも実証されていることなのです。

参照:Healthy mates No.125 (株式会社白寿生科学研究所)

高齢者でも手軽にできる運動が、歩くことです。足が衰えると、全身の循環が悪くなり、脳の働きも鈍ります。

ウォーキングの3つの予防効果は、①血行を良くして肩こり・腰痛予防！②脂肪を燃焼して肥満や生活習慣病を予防！③脳を刺激して痴呆を予防！歩くことは、健康づくりの第1歩なのです。

## ちょこっと3月の予定表

1(水) オーガニック広場ひふみ 料理講習会

6(水) ボンラパス花畑店 試食販売

7(木) 小倉到津市民センター 料理講習会

9(土) 自然食品の店「ファーム」

試食販売と料理講習会

9(土) 立花寺緑地リフレッシュ農園 料理講習会

13(水) ボンラパス百道店 試食販売

14(木) 常行寺 料理講習会

22(金) 若草公民館 料理講習会

26(火) 有智山荘 料理講習会

27(水) 農産物直売所「ぶどう畑」

試食販売と料理講習会

28(木) 大善寺 料理講習会

