

ちよびっとコラム

食事で梅雨対策

もうすぐ6月ですね。梅雨の時期は、体のだるさを感じやすくなります。

カレーや中華などスパイシーな料理を食べると、交感神経が刺激され、だるさが改善されるそうです。



(P.N. ミナフジコ)