

# ちびっとならむ

## 食事で梅雨対策



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。また、今週はスパイスフェアも開催! サッとふりかけるだけで深みとパンチのある仕上がりになるスパイス各種を販売中です! (P.N. ミナフジコ)