

ちびっことコラム

スパイシーな食事で 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。(P.N. ミナフジコ)