

# 3月 だいり

めいしょう 214号



早くも春のおとずれを感じる今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか。  
暖冬といわれ、例年に比べて非常に暖かい日が多かった冬でしたが、少しずつ日も長くなり本格的に春の香りがして参りました。  
この異常気象により桜の花が12月から1月と、ひと足早く咲いてしまった地域もあったとのニュースを拝見しました。冬に花を咲かせてしまった桜は、また1年後の春になるまでその姿を見られる事はないようです。  
春の代名詞ともいえる桜の花。今年の開花トップは東京、九州は暖冬の影響で開花がやや遅れるとの予想です。



## はちみつでうがい! ?

はちみつには抗菌・殺菌作用があり、最近では免疫力を高める効果があることもわかってきました。ポリフェノール、ミネラル、ビタミンC・B群、酵素、有機酸など多種多様な成分が含まれており、主成分の糖分は単糖類のブドウ糖や果糖です。体内で速やかにエネルギー源に変換される上、砂糖よりもカロリーが低いので、アスリートにも愛用されています。また、コップ1杯の水に大さじ1杯のはちみつを溶かしてうがいをすれば抗菌・殺菌作用により風邪予防に効果的といわれています。

### ★唇や肌にはちみつパック★

医薬品の基準を定めた日本薬局方では、はちみつは唇の亀裂・荒れへの効果が認められています。保水性が高く、傷口の回復を促す作用も明らかになってきました。唇の荒れが気になる時は、リップを使ってはちみつパックを試してみてください。乾燥した肌にうるおいを与え、ビタミン類によるスキンケア効果も期待できるので肌のパックに使うのもおすすめです。



## 写真館



充実した人員と設備で想いを叶えるリハビリテーション。上質な暮らしを叶える落ち着いたデザインの住空間。

お問い合わせはコチラ↓↓↓  
榎明昭・ハートランド相談室  
0120-84-8105

