

桜の季節がやってきました。

うちの家の前の桜の木も満開。裏の公園の桜も満開。

犬の散歩がてら、ちょっとしたお花見が朝晩できて、幸せな気分です。

さて、皆さん朝ごはんはちゃんと食べていますか？

夫は、“ご飯を食べている時間があつたら、一秒でも寝ていたい！”という主義で、今まで朝ごはんは抜き。

私は食べていましたが、前の夜の残り物やふりかけでごく簡単に済ませていたので、野菜が足りない。

夫のメタボ腹はますます育つし、私ももう少し健康的な朝ごはんにしたいということで、最近朝、野菜のジュースを作ることにしています。

飲みやすいように果物をベースにして、野菜を2～3種類、豆乳に牛乳、蜂蜜をミキサーにかけます。

これだと時間がかからないので、夫も飲みますし、私も朝から野菜が摂れて大満足です。

私はこれだけでは足りないので、パンも食べるのですが、あらあら不思議。

夫もパンを食べるようになりました。

それならと、ホームベーカリーを購入して、かぼちゃパンやじゃがいもパン、ふすまパンに全粒粉パンなど体に良さそうなパンを焼いて毎日食べています。

最近ハマっているのが、かぼちゃを使ったジュース。

ゆでたかぼちゃにバナナ、アボガド、山芋、茹でたほうれん草は適当な大きさに切って、豆乳、牛乳、蜂蜜と一緒にミキサーにかけます。

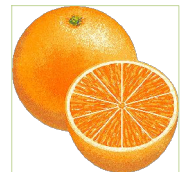
かなりどろっとした、ジュースというよりスープのような食感になりますが、結構お腹にたましますし、野菜もたくさん摂れますし、何より、このジュースを飲むようになって、とってお通じが良くなったのです。

私は二人ぶんで、バナナ一本、アボガド一個を使いますが、もっと野菜を少なめにして、豆乳や牛乳など水分を増やすとさらっとしたジュースになるし、山芋は長いもでもいいと思います。かぼちゃはまとめてレンジでチンして、皮をむいて

4月お奨めのエッセンシャル・オイル・・・エレミ&オレンジ



エレミはフィリピン産の樹木。ちょっとスパイシーな香りがします。体を丈夫にする働きがあるとされています。オレンジの香りとの相性がピッタリ。



4月のハーブ・ティー

青色から緑色に変化する不思議なお茶です

マロウ・ラベンダー

♥ トリートメント後のハーブ・ティーは、その日のお客様の体調に合わせたブレンドでお出しします

aromatherapy-salon

rose・drop

TEL 090-3578-4048

静岡市清水区中矢部町19-17

吉田 浩子