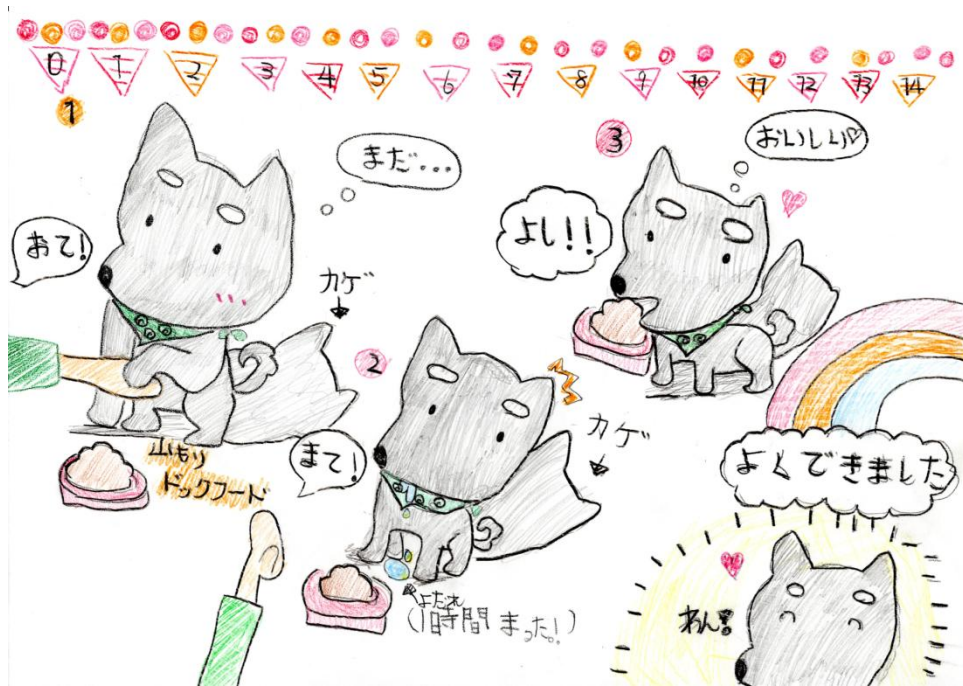


今月のゆりさん3月号



3月

五臓：肝 五味：酸 五色：青（緑）

春先は、肝の衰えからくる情緒不安定（^{きうつ}気鬱）に注意をしましょう。のぼせやイライラは、かんきつ類や香味野菜で鎮めます。花粉症も気になり始める季節です。鼻汁が水っぽく寒気を伴う“冷えタイプの花粉尘”なら、ネギ類やショウガなど温性の食材が効果的です。また鼻汁が黄色く目のかゆみや喉のイガイガを伴う”熱タイプの花粉尘”ならミントやゴボウなど冷性の食材を取るのオススメです。

花粉症対策には・・・きんぴらごぼうです。

肺や胃腸が弱ると、外敵に対するバリアー機能が不足します。花粉症にもかかりやすくなります。胃腸を整えながら、炎症を抑える力があるゴボウで対策を。

①ゴボウ、ニンジンを細切りにします。

②ごま油で炒めて醤油・砂糖を少々、酒で味を調えます。いりごまをふる。

オススメ食材・・・のぼせ、イライラに
山菜

春は緑の山菜をグッド。苦味成分には解毒効果があり、冬場に溜まったものを排出してくれます。また、のぼせやイライラの軽減にも役立ちます。

（一個人：食養生カレンダーより引用）

CHEERBE なら予約の変更ができます。

予約サイトでお客様情報を登録いただくと、
じつは予約の変更をできるアプリがあるんです。

Cheerbe のご紹介

アプリをダウンロードしていただくと、予約の変更・キャンセルが、ご自分でできちゃいます。以下の URL または、QR コードを読み取ってダウンロードしてください。詳しくは別紙をご覧ください。

iPhone ユーザー様向け

〈<https://appsto.re/jp/iT8Jjb.i>〉



Android ユーザー様向け

〈<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.arise.smp.cheerbe>〉



お休みの予定
3月のお休みが変更になりました。

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ご予約はこちらまで

営業時間 8:30~17:00

0285-44-5182 0120-44-5182

ご意見・ご感想・ご質問はこちらまで：yuri_bs_bj@icloud.com

もちろん店頭でもお応えします

2代目 ゆりさん 佐藤貴之

もう食べましたか？
オータニさんで売ってます
2月29日まで。



先月紹介したおにぎりレシピ
プロが作ると
こうなります↓



土日限定販売です。
昼頃にはなくなっちゃいます><

上河内地域交流館 ほたるの里
梵天の湯 農産物直売所では
お弁当で販売しています。



梵天の湯に行ったついでに
いかがでしょうか？



こちらは
毎日販売。
ほったち落ちちやいますw