

ちよつとちゃんと

15

カラダの中から 春にしよう!

どうやら春は、カラダの細胞が大きく入れ替わる季節らしい。花や木がすすくすすく育つように、人間だって、活動的な季節に向けて全身が元気になっていくようです。それを後押しするのが春の野菜の力。汗をかかない冬にたまった老廃物をカラダの外へ排出しようと思います。冬の衣服を脱ぐように、カラダの中まで衣替えしましょう!!