

ちよっとちゃんと

18

冬は緑色。

寒さが増すと美味しくなる冬野菜。特に冬の畑に青々と実る緑色の野菜には、私たちのカラダを元気にしてくれる不思議な力がある、そんな気がします。事実、疲労回復や風邪の予防、のどを守ったり、血行を良くするなど、冬を乗り切る成分がいっぱいだとか。まだまだ寒い日が続きます。冬の緑色パワーで、元気に春を迎えましょう。