

## 生活リズムの乱れは、 朝ごはんを取り戻す！

年末年始のお休みをゆっくり楽しんだことと思います。ただ、長期のお休みで気になるのが生活リズム。遅寝遅起き、食事時間もバラバラになってしまっていないですか。

乱れてしまった生活リズム。まずは食生活から戻します。決まった時間に起きて、しっかりと朝ごはんを食べる……一日のスタートから整えていきましょう。

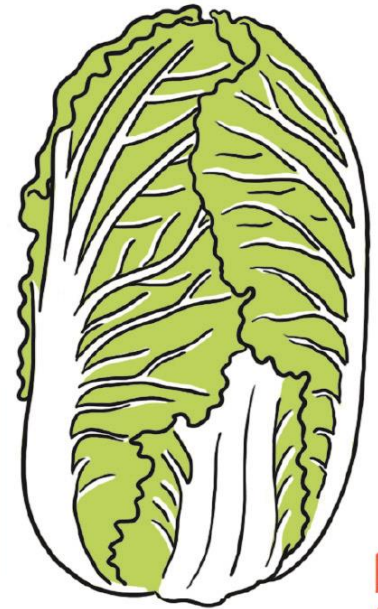


## ハクサイ

鍋物や漬物、炒め物と、調理法を問わずに活躍する冬の葉野菜といえばハクサイ。選ぶときは、葉がしっかり巻いていて、ずっしりと重いものがお勧めです。カットされている場合は、切り口がしなびておらず、断面が盛り上がっていないものにします。

### 保存のポイント

丸ごと新聞紙などに包んで、立てた状態で冷暗所に保存すれば、2～3週間ほど持ちます。使いかけのものや、カットしてあるものは、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。



### うれしい栄養

- ★カリウム…塩分の排出を促す。高血圧の予防にも
- ★ビタミンC…免疫力向上を助け、風邪の予防に