

今年は暖くなるのがはやいですね。花粉症の方にとってマスクが手放せないシーズンがやってきました～>< 毎春花粉症で悩まれる方もまだ発症していない方も、テレビやインターネットなどで花粉情報をチェックしてしっかりと花粉症対策をとりましょう。当店的には空気清浄機をオススメします(^_^)

◆免疫バランスを整える◆

- ・朝食を毎日きちんと摂る。
- ・食物繊維（海藻など）や緑黄色野菜（トマト・ほうれん草など）を積極的に摂る。
- ・ウォーキング・ラジオ体操・ストレッチなどの軽い運動を継続して行う。
- ・喫煙、過度な飲酒を控える。
- ・良質な睡眠を十分とる。



目のかゆみ・鼻づまりのほかには頭痛やイライラ、食欲不振も花粉症の症状としてあります



最近スーパーで増えたと感じるのが時短料理商品。すぐに使えるカット野菜やあえるだけのパスタソース、まぜご飯の素など。私もかなりお世話になってます。手早く食卓に出せる食材のニーズが高まっており、料理にかける時間が少なくなっていますね。調理家電も様々進化しており、家事の負担を減らす強い味方です('ω')ノ活用して自分の時間や家族とのゆっくり過ごす時間を大切にしたいですね。

<アトムのカatalogにて
様々な便利商品をご紹介します>

来月から **エアコン祭り**
開催予定となっております！
くわしくは次月号、
4月のニュースを
ご覧になってください。
お楽しみに★★



～ 3月のクイズ ～

日本人がパンを食べ始めたとき、あまりおいしく感じなかったものであるものをパンに入れました。今ではおなじみのそのパンは何でしょう？

- A クリームパン
- B ジャムパン
- C あんパン
- D カレーパン



2月の答え … A みらい・ミイラ

1	か	い	2	3	から
4	が	そ	り	ん	
5	み	ぎ	6	7	ごま
8	も	9	ぎ	し	き
10	ち	一	む	11	ば