

新年あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

でははじめに1月を代表する1つのお花を紹介致します♡



## ツバキ

### 花言葉

**赤** 常にあなたを愛します・気取らない優美さ・高潔な理性・控えめな美德・女性らしさ・理想の愛  
**白** ひかえめな愛・申し分のない魅力・最高の愛らしさ

なんだかとても素敵だったのでご紹介させていただきました😊

毎日寒いこの季節ですがみなさん身体を冷やさないように気を付けていますか？  
冷え性ではありませんか？とくに女性の身体は冷やさないようにこよく耳にしますよね。

女性には子宮などがあり、下腹部が冷えると血液が滞ってしまいそれによって月経不順、  
子宮内腫瘍、不妊症を引き起こしやすくなります。

女性のかかえる特有の病気の原因は「冷え」からくるといわれています。

頭痛・肩こり・めまい・手足のしびれ・腰痛・便秘、また、月経異常・生理痛・生理不順・不妊症・膀胱炎・貧血など…。

すべて冷えと関係があると言われてています。

そこで身体を温める冬野菜をご紹介します。

冬野菜と言われる根菜類は、体を温める効果があり厳しい寒さや風邪から体を守る為に旬である冬においしく食べられるのです。

### おすすめ冬の冷え性改善食材

①根菜類：れんこん、ごぼう、れんこん、かり根、くわい、大根

②冬の青菜：ほうれんそう、春菊、ブロッコリー

(注)大根は体を冷やしますが加熱することで緩和されます。

③男豆

一緒に寒い冬を元気に乗り切りましょう♡

