シリーズ コロナに打ち勝つ 良いモノをカラダに

コロナに打ち勝つというよりも「with コロナ」、コロナとの共存を考え行動すべきという流れになってきた。いつまでも経済を止めるわけにはいかないのだから、もっともなことだ。このコロナに打ち勝つシリーズも最終回。

今回は食事に取り入れるべきもの。

旬のもの 地場産のもの オイルも塩も天然由来のものを（例えばバージンオイル、米油、アマニ油を。塩ならば岩塩、海塩など）

これらを頭にいれて献立を考えていく。免疫力アップは、日常生活の見直し、食べ物を見直しで相乗効果をうみだせるもの。

2020年年明けからはじまった「コロナ災禍」。一人ひとりの心構えで暗いトンネルを抜ける道を拓くこともできるし、命を守ることもできるのだ。