

## 紅葉狩りで身体リフレッシュ！

スポーツの秋、読書の秋…など、新しいことを始めるのにとっても適した季節になります。それと同時に、夏の疲れがどっと出てきます。そんな時、山の紅葉を見てのんびり過ごしてみるのはいかがでしょうか？

### 《紅葉狩りの効果》

- ・免疫力が上がる  
→ウイルスや細菌から身を守り、病気になりにくい身体になります。
- ・ストレスが軽減される  
→日頃溜まっていたストレスが、山の紅葉や木々の香りによって軽減されます。
- ・身体がリラックス状態になる  
→ストレスから解放され、精神状態が落ち着き、「やる気」や「意欲」が出てきます。

外の空気を吸いながらお弁当などを食べるといつもより一段と美味しく感じられます。紅葉狩りを楽しむポイントは”午前中”に”ゆっくり深呼吸”しながら行うことです。まずは近くにある木々が多い公園に出かけてみてはいかがでしょうか？



今月の「旬」はコレ！

## パプリカ



一口メモ

### パプリカ産地の宮城県

平成20年から22年にかけて、大手企業による大規模施設による栽培が始まったことから、生産量が増加しパプリカ産地となりました。

主に栗原市、登米市、山元町で栽培されています。

カラーピーマンの1つで、果実が大きくベル型で甘みがあり、100g以上の肉厚のものを”パプリカ”と呼んでいます。



#### 《選び方》

全体の色が均一で濃く、表面がつややかで張りのあるもの、ヘタの緑色が鮮やかなものを選びましょう。

#### 《保存方法》

湿気があると傷みやすいので、水分をしっかりと取り、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

#### 《調理方法》

加熱調理するほか、サラダなどの生でも食べられます。ピザなどのトッピングに使うとキレイです。

