



# Samma Cafe!

3  
VOL.73

## 春の不調を乗り切ろう

寒さが和らぎ、少しずつ春の気配を感じる季節になりました。ですが、この時期は花粉症や寒暖差、年度末の忙しさによる疲れなど、体調を崩しやすいタイミングでもあります。毎日のちょっとした工夫で、春を元気に迎えられるようにしましょう！今月のニュースレターでは、春の不調を乗り切るためのヒントをお届けします。



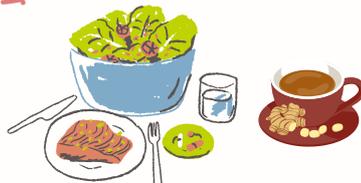
## 春に感じる「なんとなく不調」の正体は？

春の訪れとともに、「なんとなくだるい」「疲れが抜けにくい」「やる気が出ない」と感じることはありませんか？この時期は、寒暖差・花粉症・気圧変動・ストレスなどが重なり、自律神経が乱れやすくなることで、体調を崩しやすくなります。

### 💡 なんとなく不調を乗り切る方法



✓ **朝日を浴びて体内リズムを整える**  
朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、自律神経やホルモンバランスが整いやすくなります。起きたらカーテンを開けて、しっかり朝日を浴びましょう。



✓ **体を温める食事を意識する**  
寒暖差が激しい春は、体が冷えることで不調を感じやすくなります。ショウガや発酵食品、根菜類などを取り入れ、内側から温める食事を心がけましょう。



✓ **睡眠の質を高める**  
春は気圧変動の影響で眠気を感じやすい時期。湯船に浸かり深部体温を上げ、就寝前のスマホやカフェインを控えることで、日中のだるさを防ぐことができます。

## 都内お花見スポット

春の訪れとともに、東京都内では美しい桜が各地で咲き誇ります。2025年の東京の桜の見ごろは、4月1日頃と予想されています。今回は、都内でおすすめの花見スポットをいくつかご紹介します🌸

### 1. 目黒川沿い

川沿いに約800本の桜が咲き誇り、特に中目黒駅周辺は人気の撮影スポット！夜にはライトアップも行われ、幻想的な夜桜を楽しめます。

### 2. 代々木公園

広大な敷地に約700本の桜が咲き、ピクニックを楽しむ家族連れや友人同士で賑わいます。アクセスも良く、気軽に訪れることができます。

### 6. 新宿御苑

約65種1,000本の桜が植えられており、種類ごとに異なる開花時期を楽しめます。庭園内は有料ですが、その分落ち着いた雰囲気で見花ができます。

### 9. 六義園

枝垂れ桜が有名で、ライトアップされた夜桜は特に幻想的です。庭園内の散策路を歩きながら、風情ある景色を楽しめます。



# 春の「ゆらぎ肌」対策！



2025年  
3月発行

## ゆらぎ肌ってどんな状態？

春になると、こんな肌トラブルに悩む方が増えます。

肌がかさかさ・ゴワゴワする、かゆみや赤みが出やすい、メイクのノリが悪くなる、ニキビや吹き出物ができやすい、、、など。これは、寒暖差や花粉・紫外線の影響で、肌のバリア機能が低下することが原因。そんな時こそ、内側からのケアが大切です！

## 食事で整える！春の美肌ポイントとは？

### ① 抗酸化ビタミンをしっかり摂る

紫外線や花粉によるダメージから肌を守るには、ビタミンA、C、Eの摂取がカギ！

- ビタミンA (β-カロテン)  
… にんじん、かぼちゃ、小松菜
- ビタミンC  
… いちご、ブロッコリー、パプリカ
- ビタミンE  
… アーモンド、アボカド、オリーブオイル



### ② 腸内環境を整える

腸と肌は密接に関係しているので、腸内環境を整えることも大切。

- 発酵食品（ヨーグルト、納豆、味噌）で善玉菌を増やす
- 食物繊維（ごぼう、れんこん、オートミール）で腸をスッキリ



### ③ 良質な脂質を意識する

肌のバリア機能を守るためには、オメガ3脂肪酸を摂るのがおすすめ！

- 青魚（サバ、イワシ）
- アマニ油・えごま油  
（ドレッシングに）



## RECIPE



## 自家製ドレッシングで食べる／ 春キャベツとアボカドの 美肌サラダ



### 材料（2～3人分）

- ・春キャベツ ...3枚
- ・アボカド ...1個
- ・にんじん ...1/3本
- ・ツナ缶 ...1缶
- ・アーモンド ...5～6粒
- ・塩 ...小さじ1/4

### 〈ドレッシング〉

- ・ごま油 ...大さじ1
- ・酢 ...大さじ1
- ・はちみつor砂糖 ...大さじ1
- ・醤油麹（醤油で代用可） ...大さじ1
- ・すりごま ...大さじ2

**01** キャベツはざく切り、アボカドは角切り、にんじんは千切り、アーモンドは砕く。

**02** キャベツとにんじんは耐熱容器にいれ、塩をかけてふんわりラップをしてレンジで600w5分加熱する。粗熱がとれたら軽く絞る。

**03** ドレッシングの調味料とツナ缶を入れて混ぜたら、野菜を入れて和える。

**04** お皿に盛って、仕上げにアーモンドを散らして完成。