ママの手帳

★とり入れの秋になりました。それだけでもまた格別なことでしょう。秋に病気がかかりやすいというのは、夏の疲労がとれないうちに秋のいそがしさにおわれることも一つの原因であるようです。ふつうの人は、一日二十四時間のうち八時間睡眠をとり、労働は八時間、残りの八時間休養、娯楽にあてるのが理想ですが、ご存じのとおり楽園生かな魚です。

サンマの蒲焼は、何といっても、気取らない塩焼きで、苔ゆずの汁をしぼって食べるのが一番おいしいようです。

★サンマが出回っていますが、ご存じのとおり栄養豊かな魚です。

サンマの蒲焼は、何といっても、気取らない塩焼きで、苔ゆずの汁をしぼって食べるのが一番おいしいようです。

★サンマの