



待ちわびた桜吹雪



たけおか新聞



第31号

うんちは健康のバロメーター！？💩

うんちを観察しよう！！

① 硬さ

ドロドロ・パシャパシャ・硬い・コロコロ
(ウサギの糞のよう)な硬さは要注意

② におい

きつい悪臭ではない(漬物のような)が理想的。
脂っこいものを食べるとにおいが強い

③ 色

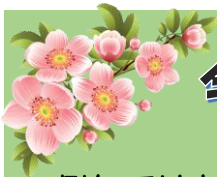
黄土色～茶色が理想的。黒っぽい・赤っぽい・
白っぽい色は要注意



目指せ

快便

四月になりました。例年では三月下旬には桜も見頃ですが、今年は天候不良により遅れているようです。さて唐突ですが、皆さんは「うんち」についてどのくらい知ってますか？うんちは、食べたものが胃や腸で消化・吸収された後の「余りもの」です。気持ちよくうんちを出すためには、「バランスの良い食事を適切な量」で摂ることが大事です。うんちが緩めの人には消化が良い食べ物、便秘気味の人には食物繊維が豊富で消化しにくい食べ物が合っています。食べる量が減っている人は水分量が減り硬くなりやすいため、食事のほかに水分摂取も大事です。また、うんちは健康のバロメーターとも言われています。日々のうんちを観察することは、現在の健康状態のチェックにもつながります。



今年の桜は遅咲き

例年では九州地方の桜の見頃も三月下旬頃ですが、今年も天候不順も重なり桜の開花から見頃になるまで遅くなっているようです。

佐賀県の桜の名所といえば小城公園ですね。日本さくら名所100選にも指定されており、約3000本の桜が見事に咲き誇っています。昼間の桜も見事ですが、夜にはライトアップされ、昼間とは違った一面を見せてくれますね。

近隣には、清水の滝や鯉料理、名菓の小城羊羹を扱う店舗も多く、ゆっくりと観光も楽しめますので、桜見物以外でも一度足を運んでみてはいかがでしょうか？



小城公園のさくら
昼の顔



小城公園のさくら
夜の顔