

2026年 5月 暮らしカレンダー



忙しい日々が続いて、心身ともに疲れている方も多いのではないのでしょうか。今月は、「リラックスタイム」におすすめのホットドリンクについてご紹介します。

夜のリラックスタイムには **ノンカフェイン** でゆっくり

疲れた身体を癒すためには、「睡眠」が重要です。コーヒーや紅茶などはカフェインが含まれ、寝つきが悪くなってしまいます。できれば15時以降は避けましょう。夜のリラックスタイムには、カフェインが含まれないハーブティーや比較的少ないココアがおすすめです。

ハーブティー
リラックスしたいときは、「ルイボスティ」や「ローズヒップティー」などのハーブティーがおすすめ。また、お気に入りの香りを探ることも、リラックス効果に繋がります。

ココア
寝る前に飲むときには、「甘さ控えめのもの」や「ピュアココア」などがおすすめです。また、きな粉をかけたり、豆乳などの植物性ミルクを混ぜると飲みやすくなるので、ぜひ試してみてください。

※妊娠中・授乳中の方や、お薬を服用中の方は、ハーブティーの種類により適さない場合がございます。事前にお医者様へご相談ください。



今月の旬の食材紹介



アジの美味しい見分け方や保存方法をご紹介します！

アジの特徴
真アジは、その体の色によって大きく**黄アジ**と**黒アジ**に分けられます。特に、浅瀬にいてあまり動かない黄アジはやや黄色っぽい色をしており、脂のつって味も香りもよいとされています。

アジの選び方
丸ごとの場合は、目が澄んでいて身が引き締まっているもの、えらの部分が鮮やかな赤い色のものがおすすめです。切り身の場合は、透明感のある中に、うっすらと白い濁りが見られるものを選びましょう。

◀おすすめレシピもご紹介!▶

詳しく知りたい方は
こちらから▶



月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1	2	3
				大安	赤口 緑茶の日	先勝 憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日				
友引 しらすの日	先負 わかめの日	仏滅 コロッケの日/ふりかけの日	大安 コナモンの日	赤口 ゴーヤーの日	先勝	友引 母の日
11	12	13	14	15	16	17
先負	仏滅	大安 CGCお客様感謝フェア開催(5/31まで)	赤口 ゴールドデー	先勝 ヨーグルトの日	友引	仏滅
18	19	20	21	22	23	24
大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安
25	26	27	28	29	30	31
赤口	先勝	友引 こまつなの日	先負	仏滅 こんにゃくの日	大安	赤口

ポイントサービスの内容は店舗・地区によって異なります。