

春におすすめ食事方法

令和5年4月19日
ポルテックスセイゲン
健康管理室 佐藤

4月は少しずつ暖かくなり過ごしやすくなった一方、環境の変化やイベント事も多く、気付かないうちにストレスを抱えて自律神経が乱れがちになっています。自律神経が乱れると、胃腸にも負担がかかり、全身の不調につながります。日々の食事から見直し、ストレスに負けない体を作りましょう。



春におすすめの食材

春キャベツ

「**ビタミン U (キャベジン)**」は胃腸の粘膜を整え、むくみ改善効果があります。水溶性なので、洗うときは手早く・加熱するならスープにするのがオススメ！！



あさり

産卵前で旨味が豊富な時期です。「**鉄とビタミン B12**」が含まれ、貧血予防に効果的。鉄は**ビタミン C**と一緒に摂取すると吸収率が高くなるので、春野菜と一緒に食べるのが効率的。「**タウリン**」も含まれており、**生活習慣病が気になる方にもオススメ**です。



新ジャガイモ

新ジャガには、通常のジャガイモの約4倍の「**ビタミン C**」が含まれていると言われています。ジャガイモに含まれる**ビタミン C**はデンプンに含まれているので、加熱しても壊れにくい。「**ビタミン B6 やカリウム**」も豊富で、**健康維持・むくみ予防**が期待出来ます。皮ごと食べる事で**生活習慣病予防効果**が期待出来ます。



たけのこ

高ストレスビタミンと呼ばれる「**パントテン酸**」が**ストレスを和らげ、ストレスへの抵抗力も高めます**。現代人が不足しやすい「**亜鉛**」が含まれる。



春野菜は栄養豊富★旬野菜に含まれる栄養

春野菜には、クセが強く苦みのあるものが多いですが、独特の苦みや香りには嬉しい成分が含まれています。

また、春野菜は冬の寒さを耐え抜いて成長してきたため優れた栄養素が詰まっています。食卓にうまく取り入れることで、バランスの良い食事となります。

春野菜→菜の花・ふきのとう・ウド・たらっぺ・新たまねぎ
アスパラ・そらまめ・新キャベツ・新ジャガなど

【独特の苦味】

「植物性アルカロイド」という成分によるもの

- ◎ 腎臓の**ろ過機能を向上**させる
- ◎ 老廃物を体の外に出してくれる**解毒作用**
- ◎ **新陳代謝**を促す働きがあります。

デトックス効果

【春野菜の香り】

「テルペン類」

- ◎ **血行促進**
- ◎ **抗酸化作用**
- ◎ **ストレス緩和**

アンチエイジング

春の養生は「肝」がポイント

いらいら・やる気が出ない・肩こりの悪化・目の疲れ・頭がぼーっとする・・・
そのパフォーマンスの低下は、肝臓が疲れているサインかもしれません。

★冬の間ため込んだ老廃物を排出しようと、肝臓が頑張りすぎてしまい
うまく機能しなくなってしまう、心身が不調に陥ります。

【改善方法】

- ・山菜や春野菜でデトックスを促し、肝臓をサポート
- ・油の多い料理は肝臓を疲れさせるので控える
- ・腹八分目を心がける
- ・過度なアルコール摂取はしない
- ・肝臓はタンパク質で出来ているため、良質なタンパク質を摂る
(牛乳、豆腐、豆乳、納豆、ささみ、卵、豚肉、魚など)
- ・適度に運動を行い、血流を良くする。十分な睡眠をとる。

春は老廃物を排出するチャンスです。

上手くデトックス出来れば体も心もスッキリと過ごすことができます。

※自覚症状が悪化・長引く場合は病院での検査を行ってください。

