

おひさまだより 3月

三寒四温と言いますが、2月の終わりから本当に寒い日と暖かい日をを繰り返していますね！そんな中、梅の花が咲いているのを発見したり、お花屋さんチューリップが並んだり、日に日に春を感じるようになってきました！

春は進級や新しい環境になる前の別れの時期でもあり、体にとっては冬に蓄えてきた皮下脂肪を取り除いていく時期でもあります。

春の食材と言えば、春キャベツや山菜、菜の花、小松菜、筍などが挙げられます。



この時期は『酸味』と『苦み』がキーワードで、春野菜の苦みに酸味をプラスすることで、体からの排泄に役立つと言われています。

山菜などついで天ぷらなどの揚げ物にしがちですが、体に溜まった皮下脂肪を取り除きやすい時期なので、あっさりとした味付けや調理方法(例えば酢の物や和え物など)がお勧めです。

『酸味』をテーマとして考えると、お雛祭りや、春休みなど、家族団らんの際には酢飯を作って手巻き寿司というのも良いかもしれませんね！



2月のおひさま便りにも書きましたが、天ぷらや揚げ物などを召し上がる時には大根おろしを添えて召し上がってください。そうすることで、消化を助けるだけでなく、お食事の油を体の外に出しやすくしてくれます。

体に溜まった古い油は“切り干し大根”が良いと言われています。



有機切り干し大根などは、戻し汁も捨てずにお味噌汁や煮物の出汁としてお使いください。戻し汁もデトックスを助けてくれます。『切り干し大根湯』と言って空腹時に切り干し大根の戻し汁のみを飲む方もいらっしゃるようです。

体から出しやすいこの時期、旬の食材や食べ方を活用してくださいね！！

