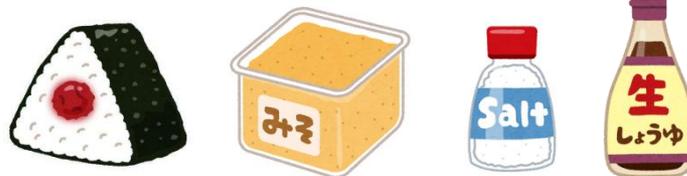


# おひさまだより4月

新年度が始まりましたね。今年ご入学された皆様、おめでとうございます。学年がひとつ上にあがった皆様も、学年が関係ない方も4月は気持ち新たな日々がスタートしますね。環境の変化に伴ってわくわくした気持ちや不安な気持ち等、心の変化も大きい時期です。そのため、ちょっと疲れもたまりやすい時期で、風邪をひいて鼻水が出たり、熱が出たり、お腹を壊して下痢をしたり・・・身体の不調が出やすい時期でもあります。熱が出たりお腹を壊したりするのは悪いことではありません。身体の免疫力により、悪いものを体の外に出そう！という力が働いて出ている症状なので、お薬などで抑えるよりむしろ、出し切ってしまうことが大切です。日本では昔から「食養」といって食べ物で体調を整えたり病気を治していく考え方があります。食養では「陰性」の食べ物は身体を冷やし緩める作用、「陽性」の食べ物は身体を温めて締める作用があると考えられ、どちらが良いとか悪いとかではなく、「陰性」と「陽性」のバランスを大切にしています。

陰陽には私たちに大切な「血」を造るもの、守るものと壊すものがあります。

血を造ったり守ったりする食べ物は陽性の食べ物とされています。例えば『玄米、味噌、塩、ゴマ塩、梅干し、醤油』がお勧めです。



陽性の食べ物でも動物性食品の肉や魚、卵、乳製品などは血を汚してしまうと言われているので、必要以上に沢山食べることはお勧めではありません。動物性食品を食べるときは、その5倍以上の野菜を食べる必要があるとも言われています。実際に5倍食べるのは難しいですが、新生活が始まるとお祝いで動物性食品を食べる機会が多くなると思いますので、家での食事はご飯中心で野菜が沢山入った味噌汁を基本におかずを考えてみてはいかがでしょうか。

