

おひさまだより3月



3月になり、だんだんと春らしい日も増えてきましたね。

3月は春休みがあり、学年の終わりや卒業など、次へのステップアップに繋がる大切な月でもあります。

人の体も寒い季節から暖かい季節へ向けて徐々に変化が出てきます。冬は寒さに耐えられるように、栄養分や脂肪とともに老廃物や毒素も一緒に蓄えてきた体が、暖かくなるにつれて過剰に蓄えていた栄養分や老廃物を体の外に出そうとします。この外に出そうとする働きを助けるのが春野菜です。春野菜は香りの強いものや苦みがあるものが多いです。この香りや苦みの成分は「植物性アルカロイド」と呼ばれ、この成分が体にたまった余計な老廃物や水分など排泄を助ける作用があります。春野菜を上手に食事に取り入れて体のデトックスを行いましょう。

また薬膳では春は『肝』と深い関りがあると考えられています。肝臓の働きが滞ると情緒不安定になったり自律神経に影響が出たりすると言われています。『肝』を元気にするのも香りや苦みのあるものが良いと言われ、春野菜はぴったりです！

【春野菜の一例】

◆アスパラガス

アスパラガスに含まれる『アスパラギン酸』は新陳代謝を促し、疲労回復にも役立つと言われています。

◆タケノコ

『チロシン』という成分が老化防止や脳の活性化を促すと言われ、食物繊維も豊富なので腸内環境を整えたい人にもおすすめです。

◆菜の花

抗酸化作用の高いβカロチンやビタミンC、ビタミンEなどを含みカルシウムや鉄分も含まれています。免疫力を高めると言われる『イソチオシアナート』が沢山含まれているので風邪予防にもおすすめです。

◆そら豆

食物繊維が豊富でカリウムもあるので、むくみが気になる方にはお勧めです。

※苦みやアクの強い野菜は湯がいたり炒めたりして火を通してから召し上がってくださいね！