

おひさまだより 4月

今年は桜の開花が早く、関東では4月の入学式の頃には満開
又は葉桜になっている場所もありますね！

春は動物が冬眠から目覚める時期で、植物も芽が出はじめ、
人間の体も、新陳代謝が上がり、寒い冬にため込んだものを
デトックスする時期となります。

花粉症に悩まされている方もいらっしゃると思いますが、体が
活発になると、その変化についていけずに体調を崩しやすくな
ります。春は「肝」に関係している季節で、「肝」は血液の貯蔵
庫ともいわれます。「肝」は血液の流れを利用して体に栄養を
送ったり、老廃物を集めて排泄するという新陳代謝のコント
ロールを担っています。また、精神的な感情の調節も行ってい
ます。「肝」がうまく働かないと栄養や酸素がうまくいき届かな
かったり、老廃物が溜まり、疲れやすくなったり、肩こりやめま
いなど体調不良になりやすくなります。感情面ではイライラした
り落ち込みやすくなったりします。

元気が足りないタイプの方と、逆に元気が有り余ってしまうタイ
プの方もいらっしゃるので、タイプ別におススメの食材をお伝え
します。体を順調に働かせて、上手にデトックスしてください。

◎元気が足りないタイプ

疲労が溜まったり、不規則な食事をしている方で、元気がない

やる気が出ない方は、ほどよい甘味のあるフルーツや、魚介類、
海藻などがお勧めです

●クコの実 ●ブルーベリー ●ぶどう ●松の実

●黒ごま ●はまぐり ●しじみ ●あさり ●ひじき

●わかめ など



◎エネルギーが有り余っているタイプ

エネルギーが上昇し過ぎると、怒りっぽくなったり興奮してイラ
イラし拉致、頭痛やめまいなどが起こります。

このタイプの方は、酸味のある柑橘系や気持ちを落ち着かせる
香りの良いお茶がお勧めです。

●せり ●たけのこ ●うど ●タラの芽 ●ふき ●菜の花

●みかん類 ●もやし ●うめぼし ●梅の花(緑茶にうかべ
る) ●苺 など



◆風邪予防

この時期は昼間は温かく、朝晩冷えるので風邪にも注意が必
要です。風邪予防としては新玉ねぎやみょうが、辛味のある春
野菜(三つ葉、せり、大葉、春菊)、ミントなどがお勧めです

