

「春バテ」予防に東洋医学の知識を。

春は出会いと別れの季節。世の中が動く春は何かと心身にストレスを受ける時期です。その結果、鼻水が出る、イライラするなど、春になると体調の変化を経験する人も多いのではないのでしょうか。このような春の不調は「春バテ」とも言えます。

東洋医学で春は「肝」の季節です。エネルギーを全身に広げる役割をもつため、草木が上に伸びていくように、春になると鼻詰まりや耳鳴りなど、主に肩から上に不調が現れやすくなります。「肝」に負担がかかると、エネルギーである「気」の流れが悪くなってしまうので、意思や感情のスムーズな流れが滞り、鬱々としたり、悶々としたり、イライラしたりするようになります。また、気の巡りの停滞は熱をこもらせるので、頭痛やめまい、喉や目の痛み、不眠などの症状も出やすくなります。

「肝」に負担をかけず、春を元気に過ごすためには、体を温めることが大切です。春は寒暖差や気圧変動が大きく、自律神経の乱れを引き起こしやすい季節でもあります。薄着になっていく時季ですが、上着やスカーフ、膝掛けなどを使って、こまめな体温調節を心がけることが重要です。

暴飲暴食は厳禁で、冷たい物や甘い物は普段よりも控えることが元気の秘訣にもなります。食事は旬の食材をなるべく温かいメニューで摂るようにすると、胃腸の負担も軽減出来ます。

湯舟につかる入浴時間をしっかり作ることも大切です。その日の疲れはその日のうちに癒すことがポイント！

体は寝ている間にしか回復しないので、睡眠は「臓器のゴールデンタイム」とも言えます。睡眠時間は、午後 11 時から午前 5 時までを含めた時間帯で確保するのがオススメです。十分に眠ることで心理的ストレスを受けにくくなるため、春は特にたっぷり寝て頂きたいと思います。

ぜひ、春を健やかに軽やかに過ごして参りましょう。



野菜にも花言葉！

野菜にも「花言葉」があるのをご存知ですか？



古今東西古くから、ひとは野菜の姿や個性にふれて自由な想像を広げてきたそうです。

ネギの花言葉は「くじけない心」。ネギは収穫時に生長点から下を残して切れば、再び葉が生えてきます。つまり何度切っても収穫出来るのです。そんなネギの忍耐力にちなんだ花言葉です。

カリフラワーの花言葉は「お祭り騒ぎ」。「ハナヤサイ」という和名のとおり、カリフラワーは開花するとポップコーンが弾けたような花姿に見えることから、賑やかなイメージが似合います。

トマトの花言葉は「感謝」。トマトは栄養価が豊富で、古くから「トマトのある家に胃病なし」ということわざがあるほど。その恩恵に感謝する気持ちを込めてつけられた花言葉です。

野菜たちに込められたメッセージを知ることで、野菜たちをより身近に感じることが出来るかもしれません。

＜今週のオススメレシピ＞

グリーンピースの茶碗蒸し★>

【材料(4人分)】

- 卵(3個) 酒(大さじ2) 塩(小さじ1/3)
- グリーンピース(50g) 醤油(大さじ1)
- 酢(大さじ1/2) ごま油(大さじ1)



【作り方】

- ①卵をよくほぐして、水(3カップ)・酒・塩と混ぜ合わせる
- ②耐熱容器に注いで、蒸し器に入れ、強火で1分、弱火で5分蒸したら、グリーンピースを加えて、さらに5分蒸す
- ③醤油・酢・ごま油を混ぜ、蒸しあがった茶碗蒸しにかけたら出来上がり！

奈良県の「高田千本桜」です。今が満開！！

