

こんだてだより

2021年5月号



~春の養生~ 春の苦味

春は気温が高まると同時に体を活動的にするエネルギー（陽気）も上昇して、上半身に熱がこもりやすくなります。春になると頭に血がのぼって、ぼーっとしたり、のぼせやめまい、不眠、頭痛が起こりやすいのはこのためです。

こうした季節に起こりやすい体のひずみを整えて、病気を未然に防いでくれるのが、旬の食べ物 たけのこやふき、ぜんまいなど春の苦味をもった食材です。

これらの苦味の食材は体の熱を冷まして、上半身に滞りやすい血の巡りを助ける働きを持っています。

まさに自然の配剤ですね。

※5月5日に

ミックスフライ
若竹煮
菜の花の辛子和え

提供します。



たけのこ (旬: 4~5月)



春の代表的な食材、体にこもった熱を取り除き、水分の代謝を促す作用があり、体調を整えます。食物繊維がたくさん含まれて便秘改善やコレステロールの吸収を抑え動脈硬化予防にお勧めです。また、たけのこの中の白く小さな塊りはチロシンというアミノ酸です。チロシンは脳を活性化させ老化防止効果が期待できます。5日に「たけのこご飯」11日に「たけのことふきの土佐煮」を提供します。

