

春の食養生と薬膳のご紹介

春は厳しい寒さから徐々に温かくなり、動物たちは冬眠から目覚め、木々が芽を出す季節。体内の「肝」も春に活性化し、冬の間体中に溜め込んだ老廃物や脂肪などをデトックス（解毒）しようとしてフル稼働します。しかし、「肝」が疲れると自律神経が乱れ、様々なトラブルが現れるので、「肝」に必要な栄養を補い、養うことが大切です。春の食養生のポイントをご紹介します。

食材: 旬の魚介類（アサリ、カキ、ハマグリ、イカなど）、旬の緑色の芽吹くもの（菜の花・たらの芽・たけのこ・ふき・ふきのとう・アボカド）を食べましょう。

味覚: 春のスーパーに柑橘系のフルーツがいっぱい。「肝」が好む「酸味」を食事に取り入れましょう。紅茶をレモンティーにする、フライにレモンをかける、サラダにグレープフルーツを散らすなど。でも取り過ぎには注意しましょう。

生活習慣: ①少し厚着を意識しましょう。気温の変化も激しいので、薄着をするとカゼをひきます。
②体を動かしましょう。新陳代謝が高まるこの時期に、少し早起きして太陽を浴び、体を動かすことでストレスを発散し、老廃物のデトックスを助けます。

薬膳料理のおすすめ

菜の花と魚介類(またはベーコン)のペペロンチーノ Pasta



菜の花と厚揚げのすき焼き風煮



☆薬膳アドバイザー・福島鳳林 『薬膳アドバイザー養成講座テキスト』参考

ほっとサロン 2024年3月のお知らせ

	絵手紙	粘土フラワー	パステル画	押し花
日時	3月2日(土) 13時~15時	3月11日(月) 13時~15時	3月22日(金) 13時~15時	3月26日(火) 13時~15時
テーマ	春の花	好きな作品を作ろう	誕生日カード	ドームペンダント
担当者	和川法子さん	坂元のり子さん	太田慶子さん	西村久美江さん
資料代	600円	600円	600円	2200円
場所	マイトリーヘルプサービス			
参考作品				

エコバザーコーナー再開のお知らせ

2月からマイトリーヘルプサービスのエコバザーコーナーが4年ぶりに再開しました。ご家庭で眠っている物、ほとんど使っていない物などを再活用してはいかがでしょうか。このコーナーは物の大切さを感じるだけでなく、人との出会い、交流の場でもあります。献品にご協力いただけますよう、よろしくお願い致します。※献品は、新品または未使用品をお願い致します。

