

春の味覚

春は冬の間蓄えた脂肪や老廃物を排出し、夏に向けて準備をする期間です。からだの切り替えがうまくできないと体内に熱がこもってしまい不眠やだるいといった症状の原因となります。自然に体調を整えるには旬の食材を食べることが効果的で、特に山菜は苦み(又はアク)や香りの成分でもあるアルカロイドやポリフェノールを豊富に含みます。これらは**解毒や脂肪分解に働く**ため『**春に苦味を盛れ**』と言われるのは、暑い夏を乗り切るための昔ながらの知恵が込められていると言えます。

春が旬の食材といえば、**筍・えんどうなどの豆類・春キャベツ・サワラ**などたくさんあげられます。春の食材に共通するのは冬の時期に不足しがちなビタミンやミネラルを多く含み、食事を通して補ってくれることです。特に野菜は温かい気候だと早く育つので旬が短く、少し油断するとおいしさを逃してしまいます。旬の美味しさを味わいつつ、からだの調子を整えて下さい。

