

春の薬膳

春は、冬の寒さが緩み、生き物の生命力があふれる季節です。ヒトも気が高まり、活動的になります。活動を抑えて室内で過ごすとのぼせ、不眠などが起こり、精神的にもイライラや不安な気持ちになったりします。春一番など風が吹きやすい季節でもあり、花粉症もこの時期の特徴です。

薬膳では、季節ごとに活発になる臓腑を助ける働きのある食材の色や味を取り入れます。

春に注意する臓腑は「肝」です。「肝」は肝臓ですが、食材のポイントは、色は青で味は酸です。緑の葉野菜や山菜、そして酸味のものを取りましよう。春の薬膳のオススメ食材を使って、酢みそ和えなどにするとよいでしょう。

◆**たけのこ**……からだの熱を冷ます性質があります。気持ちの高ぶりによる不眠、口の渇きなどを癒します。食物繊維が豊富で便秘や大腸がんの予防効果があります。血液の滞りをよくし、むくみを取ります。免疫力を高めて風邪を予防します。食欲不振や消化不良を解消します。

