

セロリで5月病対策

春は入学、入社、転勤など新しい環境でのストレスを感じる事が多く、そのストレスが長引くと精神的に不安定になる五月病になりやすく、イライラや落ち込み、憂うつ感などの症状が出やすくなります。中医学では、春は自律神経をつかさどる臓腑のバランスが崩れやすい季節といわれています。5月病の症状の中でもそれぞれに合った薬膳があります。今回は「イライラ」に効くレシピを紹介します。

●鶏肉とセロリの炒め物

みじん切りにした生姜を炒め、一口大に切った鶏肉とセロリを加えて塩コショウで炒め、香り付けにゆずの皮を千切りにして添える。

セロリの香りには気分を落ち着かせるリラックス効果があり、自律神経をつかさどる臓腑のはたらきを整えます。鶏肉はストレスで失われがちな「生命エネルギー」を補い、食欲不振や無気力、慢性的な疲れに効果があります。生姜はからだを温めて血の巡りを改善します。ゆずのさわやかな香りは食欲を増進させ、消化を助ける働きがあります。

