

# 春は「肝」がダメージを受けやすい! ?

春になってあたたかくなると新陳代謝が活発になり、体に貯めこんでいた老廃物を外にだそうとして「肝」(かん)が働きだします。「肝」はいろいろな解毒酵素作るところでもあるので働きすぎてダメージを受けやすいんです。

春になるとなんだか眠い~なんてことはありませんか？

これも春の特徴！「気」の上昇に体がついていけず、脳のエネルギーが不足しておこるんです。冬の間「陽気」を使いすぎた証拠なんです。冬に体を冷やしたり、不摂生をたくさんした人は春の日差しを浴びたり、旬の食材を食べて「陽気」を補いましょう♪

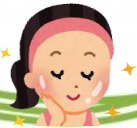
こうした春のトラブルを防ぐのが「苦味」の食材！春が旬の苦味のは解毒作用に優れ、「肝」の働きを助け、陽の気の高ぶりを鎮め、上昇した血を肝にもどす作用もあるんです。同時に、「酸味」の食材もとるようにしましょう。はっさく・甘夏・ネーブル・レモンなど酸味の食材は「肝」の働きを補ってくれます。

久御山町中央公民館 中医学教室講師 森 純子(佛)中西薬品

## 「春」の養生ポイント3つ

### ① 老廃物を出す

春のトラブルは今まで隠れていた不調があらわれたもの。ツボ押しマッサージなどで老廃物を排出する働きを高めると、特にお肌の調子がよくなります。



### ③ ストレス解消

体のエネルギーの「気」は、「元気」や「気力」の気で、人体の生命エネルギーの源です。ストレスは「気」の働きを妨げる1番の原因！アロマやハーブティーなど香りのよいものやストレッチなどでストレス解消を。



### ② 「気」を高める

春に不調を感じやすい人は、もともと体のエネルギー(気)が不足しがちな人。旬の食材を食べたり、深呼吸してエネルギーを養うように心がけて♪



## 春を健やかに過ごす食材

### 1 肝臓の働きをよくし 機能を高める

しじみ あさり セリ なら セロリ  
豚肉 いちご レモン 酢 クコの実



### 2 新陳代謝をよくする 旬の苦味の食材

春キャベツ うど チンゲン菜  
たらの芽 ふきのとう 菜の花  
わらび 金針菜



### 3 粘膜に潤いを 与える

れんこん しそ 大根  
はちみつ 白きくらげ

