

早いものであつという間に5月ですね。

福井の街路樹にハナミズキを植えてある所が多く、桜、八重桜、ハナミズキと季節の変わり目に彩りを添えてくれています。

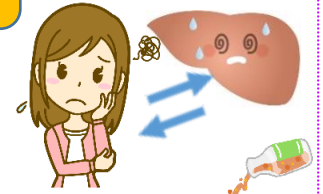


さて、春になると、冬場、溜め込んだ不要な物を排泄する季節で、動物達は、本能的に冬眠から目覚めると山野草を食べ、それらを排泄します。人間も春先に山野草の苦みを利用して不要な物を排泄していましたが、近年では、山野草の入手は困難になってきました。ですから、食物繊維や醗酵食品を摂取して、積極的に腸活をするのが理想的なのです。もちろん、これらは日常的に気を付けておくべきことです。



気は元々「氣」でエネルギーを意味しています。

その他に、寒暖差が大きいと「寒暖差疲労」も出やすく生活環境の変化からも色々とストレスが出やすくなります。



「肝」は、「氣」の流れの調整役をしていますが、ストレスの影響を受けやすく、「肝」にストレスが溜まると「氣」の流れが滞り、下の表\*1に記載の不調につながります。そんな時は、「肝」のためにも酸味を合わせて摂取すると良いそうで、以下のOE飲料の利用もおすすめです。

\* OE飲料を利用して、酸味を上手に摂る方法

・「梅酵素」⇒5月下旬に梅が出回ったら、OE飲料に梅を漬け込む(10日~2週間で出来上がります)もおすすめです。



OE飲料で作る健腸ドレッシングの比率  
OE飲料 1、ゆず酢 1  
醤油 1(塩味でもOK)  
油(お好みの油) 0.5  
を混ぜるだけ!

簡単なので、今年は梅酵素を漬けてみませんか♪  
梅酵素の漬けた梅はそのまま召し上がれます。

・ゆず酢を入れる⇒OE飲料に、ゆず酢を数滴入れます  
簡単で、さわやかな飲み心地でおすすめです。

ゆず酢は、強い抗酸化力を持つビタミンCやβ-カロテン、ヘスペリジンなどを豊富に含む。特にヘスペリジン(ポリフェノール)を多く含んでいます。香り成分リモネンも含み、リラックス効果も優れているそうです。



・飲み方は、両方とも、水や炭酸水(無糖)でお好みの濃さ(5~10倍)に希釈してジュース感覚でお飲みいただけます。

\*1 \*肝の働きは、目に現れ、筋・筋肉・腱・爪の状態にも関与します。  
\*肝からくる現象…情緒不安定、イライラ、判断力の低下、筋肉痛足がつる、めまい、かすみ目、疲れ目、充血、爪がもろくなる(筋爪)

心当たりありませんか



東洋医学では、食物を酸、苦、甘、辛、塩辛い、の五つの味に分類されています。

酸っぱいもの⇒肝臓、苦いもの⇒心臓、甘いもの⇒脾臓、  
ピリ辛のもの⇒肺臓、塩味⇒腎臓を丈夫にするそうです。

味覚や食べ物の好みに体調を表していることもあります

春は、肝臓を傷めやすい季節で、適度な酸味を摂り、肝は心を養生します。  
夏は、心臓を傷めやすい季節で、適度な苦味を摂り、心は脾を養生します。  
でも、過剰摂取は逆効果。負の連鎖で他の臓器を傷めることに。要注意!



\* 摂りたいもの

酢(本醸造の物がおすすめです)、梅干、梅、りんご、ゆず、みかん、レモン、セロリ、パセリ、ブロッコリー、ピーマン、春キャベツ、さやえんどう、小松菜、ほうれん草、ニラ、春菊、よもぎなど春の野草や緑の葉野菜



ビタミンB  
タウリンも  
大切だよ

\* 控えたい食べ物

肉魚の脂肪の多い物、揚げ物、砂糖を使用したお菓子、  
激辛食品、添加物の多い物など



森林浴も肝に良いそうです