

春風の心地よい季節になりました♪

旬アスパラガス

～若い女性から中高年男性まで
うれしい効能が満載♪

★疲労回復に効果抜群の**アスパラギン酸**が豊富です。

★強い抗酸化作用があり、血管を強くするルチンが、生活習慣病の予防に役立ちます。

★胃酸の分泌を抑えるメチルメチオニンが、胃もたれ、胸やけを解消します。



＜アスパラギン酸の様々な効果＞

- ✓ 利尿作用があり、毒素を排出してくれます。
- ✓ 肌の新陳代謝を促進し、保湿をする効果があります。

＜アスパラガスのきんぴら＞

- グリーンアスパラガス…1束
人参…1/2本 赤唐辛子…1本
- ※ 砂糖…大1
しょうゆ…大1・1/2
酒…大1
ごま油、白いりごま…適量



- ① グリーンアスパラガスは根元を切り落とし、縦半分に切ってから5cm幅の斜め切りにする。にんじんは皮をむいて千切りにします。
- ② ライパンにごま油と刻んだ赤唐辛子を入れて香りを出し、人参、グリーンアスパラガスの順に、炒め、※を加えて汁気が無くなるまで炒める。
- ③ 仕上げに白ごまをふったら、でき上がり♪



春に起こる身体の不調にご用心

寒暖の差と春特有の環境の変化によるストレスなどが原因で自律神経が乱れ、「イライラする」「だるい」などの不調が現れることがあります。そのほかにも「昼間の眠気」「目覚めが悪い」「やる気が出ない」「夜眠れない」といった睡眠に関する不調が現れるのも、春の不調の特徴です。

＜予防と対策＞

CHECK 脳内の**セロトニン**という物質を増やす！

① 太陽光を浴びる！（セロトニンが分泌されます。）

② 増やすために効果的とされる食べ物を摂る！

かつお、まぐろの赤身、大豆製品、乳製品などの良質なたんぱく質、パプリカ、ニラ、アボカド、ほうれん草、フロココリー、バナナ、ナッツ、いも類など。



CHECK 肝臓を元気にしてくれる食べ物を摂る！

大豆製品、乳製品などの良質なたんぱく質、しじみ、牡蠣、レバーなど。



CHECK この季節ならではの旬の食材食べ物を摂る！

独特の苦みやアクのある春の山菜…ふきのとう、タラの芽、わらび、ゼンマイなど。旬のあさりには、シジミに匹敵する鉄分と、精神の安定、集中力を向上させる働きがあります。



セロトニンが不足すると、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりするそうです。



春が来ると身体は、内臓脂肪をエネルギーに変えたり、毒素を排泄したりと、肝臓が大活躍します！



花粉症のつらい症状を和らげましょう

＜効果があるといわれる食べ物＞

＜腸内環境を整えて免疫力をアップさせるもの＞
善玉菌が含まれている発酵食品

…ぬか漬け・キムチ・ヨーグルトなど



＜れんこん、しそ＞

れんこん（タンニン）、しそ（αリノレン酸）に花粉症軽減の効果ありと記載している文献もあります。

＜青魚＞

魚油（DHA・EPAなどの不飽和脂肪酸）には、炎症・かゆみの抑制作用があります。

