

春の養生について

春は新芽が芽吹く季節ですので、**のびのびと過ごす**ことが大切です。**ゆったりとした服装**で、冬の寒さで縮こまった**体をほぐしていく**とよいです。

朝晩はまだ寒いですので、急に薄着にならないようにし、すぐに羽織れる上着やストールなどを携帯しましょう。

◆「肝」に影響が出やすい

春は漢方において五臓の「肝（肝臓など）」の季節です。肝には、**気の流れを調節**したり、**血を蓄える働き**があります。また**感情のバランスを整えます**。

肝に影響が出ると、イライラしたり、怒りっぽい、不眠、皮膚や髪の毛が乾燥しやすくなります。また脾（胃腸）のトラブルがでやすくなるので、**ゆっくり食べることを意識するとよいです**。

◆「肝」は《青い食材》を好む

緑の濃い葉野菜や山菜、青魚。 具体例) 小松菜、ほうれん草、タラの芽、菜の花、イワシ、サバなど。

◆「肝」の働きを促すのは《酸味》

イライラしたり気分が落ちているときは、適度な酸味が良いです。下痢や食欲不振があるときは酸味はひかえてください。具体例) 柑橘類、梅干しなど。

◆程よく《苦み》も入れよう

苦みには、体の不要物を外に出す働きがあります。冬の間のため込んだ不要物を外に出してくれます。

具体例) フキノトウ、タラの芽、菜の花、セロリなど。また気の巡りをよくする《香り》のある食材もお勧めです。春菊、紫蘇、ミント、ジャスミンなどです。

【参考レシピ】セロリのさっぱりレモンマリネ→裏面へ

セロリのさっぱりレモンマリネ



材料

セロリ	1本
レモン（薄切り用）	1/6
■ マリネ液	
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/3
胡椒	少々
砂糖	ひとつまみ

- ① セロリは斜め切りにする。葉っぱも使ってOK！！
- ② レモンは小さじ1杯分絞る。別に1/6に切ったものを1切れ薄切りにする。
- ③ マリネ液の材料をよく混ぜる。トロっと乳化したらOK。
- ④ 3のマリネ液にセロリと薄切りにしたレモンを加えて混ぜる。



~~~~~血液検査値マメ知識~~~~~

## アルブミン (Alb) について

低栄養かどうかを判断する血液検査値です。基準値は4.0～5.0mg/dl。健康生活を余裕をもって送れる理想の値は4.3mg/dl以上となります。

役割として

- ①血液や筋肉の原料となるたんぱく質。（肝臓でのみ生成）
- ②栄養を届けたり余分な水分を回収する。
- ③母乳の主成分

たんぱく質（アミノ酸）は、炭水化物（糖質）や脂肪のように体内で溜めておくことのできない栄養素です。なので毎日しっかりと摂ることが必要です。日ごろからお肉、魚、豆類等のたんぱく質をしっかりと食べることや運動して筋肉量を維持するようにしましょう。