

壁新聞もいよいよ2年目に突入です。

「きゅうりと豚肉炒めを作ったら、娘も気に入ったのよ」
「ジャガイモがないので大根カレーにしてみましたら、八十六歳の母がおかわりしました」
などなど、嬉しい声をあげてくださいます。
食べ物ネタは盛り上がりま
すね。さて、今年のテーマは

四季と五臓の深い関係

肝、心、脾、肺、腎の五臓（ごぞう）のことは、前号でも少しご紹介しましたね。
五臓六腑の、五臓です。
『五臓六腑』は東洋医学の言葉で、身体を中心と考えられています。

聞きかじり食養生

五臓を養う食材

春は肝 夏は心と脾
秋は肺 冬は腎

と、四季に応じて活発に働く『臓』が決まっています。

春は肝が働くデトックスの季節

肝は血液の貯蔵や解毒作用を行い、全身の『気血』の巡りを調節しています。
風邪から身体を守るのも肝の役目です。
暖かくなり身体がゆるむと、肝は気血を活発に巡らせ、冬に貯まった老廃物をせっせと解毒します。春はデトックスの季節です。
肝は目、筋肉、爪などと深く関係します。
重大な意志決定をする時に肝が働き、怒りの感情とも関係します。
肝が弱ると、疲れ目や筋肉疲労、ストレスでイライラしたりします。

肝を補う食材

いちご グレープスルーツ 玉ねぎ
にんじん 春菊 チンゲンサイ にら セロリ ごま
アスパラガス ブロッコリー しいたけ アーモンド
小麦 紅鮭 ウナギ アワビ 牡蠣 エビ 昆布
タコ 馬肉 砂糖 味噌 シナモン ハッカ

2023年
春号

発行
うえるかむ



通年おいしい食材

(1例です。このほかにもたくさんの良い食材があります。)

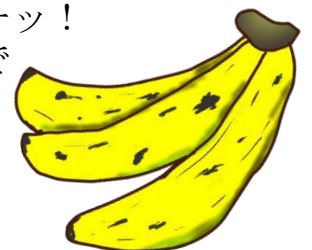
- バナナ 高血圧、疲労回復、便秘に効くスタミナ源。
パイナップル 消化を助け利尿効果があり、二日酔いにも効く。
レモン ビタミンCとクエン酸豊富。肌の美白に。
こんにゃく ダイエット食品として肥満解消。
大豆 タンパク質の宝庫。
黒豆 利尿作用でむくみを解消。
ごま 疲労回復、老化防止に。
落花生 (ピーナッツ) スタミナ増強。
なつめ (乾燥) 気血を補強。免疫力向上、抗アレルギー。中国では「なつめの実を一日3個食べれば生涯若く見える」ということわざがある。
アーモンド ビタミンEの含有量はナッツ類最高。老化防止。
もち米 胃腸の機能を高める。
米 脳の働きを活発にして元気の源。
豚肉 ビタミンB群が豊富 (B1は牛の10倍) で、3大栄養素の代謝に関わる。
牛肉 貧血や味覚障害を予防。必須アミノ酸をバランス良く含む。
鶏肉 ビタミンAが豊富な良質のタンパク質。
たまご 最高のタンパク値を持つ元気の源。
サメ ガンの予防効果。



ツバキおすすめ食材「バナナ」

我が家の朝食のメインは、バナナとチンゲンサイ (生) の特製ジュースです。牛乳とヨーグルトも入れ、ミキサーでガーッ！皮に黒い点々が出た頃のバナナが一番甘く、栄養価も高いので免疫力向上にも最適だとか。

幼い頃、母がバナナの天ぷらを作ってくれました。熱々で甘さを増したバナナが、衣の中でとろっとして最高！気をよくした母は、卵、アイスクリーム、納豆と、『変わり天ぷら』を増やしていきました。



指圧ハウス
うえるかむ

広告

日本最大級のロープライスカー専門店

CARBANK
RIGHT
カーバンクライト

