

冬から春へ、心も体もリセットしよう！

春の訪れと同時に気温も暖くなるため、冬に比べると過ごしやすくなってきます。ところが季節の変わり目というのは、寒暖の差が激しく体温調整が上手くできずに風邪を引きやすくなります。冬の間は汗をかくことは少なく、体内に毒素も溜まりがち。そんな毒素は春の訪れと共に体外へ排出されることとなります。体内の毒素を上手く排出する手助けをしてあげないと、それが原因となって体調を崩すこともあります。

これから旬を迎える春野菜には、体内に溜まった余分な物を出す「デトックス（解毒）」を助けてくれるパワーがあると言われています。デトックスするには「解毒」・「利尿」・「発汗」といった作用を促すことでスムーズに毒素などを排出してくれるようになります。

春野菜は強い香りや苦みを持つものが多いのが特徴。この香りや苦みが毒素や老廃物を排出するためには欠かせません。春野菜の苦味成分は「植物性アルカロイド」と呼ばれ体内の余分な熱や水分を排出する作用があります。その他、ビタミンや微量元素（鉄分・亜鉛など）も含まれています。このビタミンと微量元素が一緒になることで、ガンや動脈硬化の原因となる活性酸素を除去する作用もあると言われています。

～代表的な春野菜～

- **解毒をサポートする食材**
春キャベツ・新ゴボウ・筍・菜の花・タラの芽・椎茸 など
- **利尿を促す食材**
セロリ・パセリ・新玉ねぎ・ふき・ブロッコリー・筍 など
- **発汗を促す食材**
せり・新玉ねぎ・にら・わけぎ など

花粉症シーズン到来！！

2016年のスギ花粉は、飛散開始時期は早めで、飛散量はやや少なめの傾向が予想されていますが、東北地方では平年より多くなる見込みとなっています。花粉症対策で大事なものは、シーズン前の段階から早めに対策しておくことです。既に花粉症にかかっている人は、シーズン前の2週間前から薬を服用することで、症状の軽減につながるでしょう。東北地方の花粉飛散開始時期は2月下旬から3月上旬頃で、飛散ピーク時期は4月上旬から5月上旬頃の見込みとなっています。

☆栄養相談☆

受付時間	月・火・水・金	8:30～16:30
	木・土	8:30～12:00
相談時間	約 30 分	

