

春のダルさ対策

消化力を高めよう!

春になり、暖かくなると活動しやすく、気分も明るくなると思います。そんな中、春になると体が重くだるい、頭が重い、朝になかなか起きられず、昼間でも眠気がとれない、すぐに疲れるなどの症状を感じる人はいないでしょうか?それは季節の変わり目だからという理由の他に「消化力」に問題があるかもしれません。消化力が低下すると食べたものが十分に消化されず、栄養が吸収できない他、正しい排泄がされない為、「未消化物」として体に蓄積してしまいます。体に残された未消化物は体の中を巡り、なんとなく体が重い、だるい、疲れやすい、物事に集中できないなど心身の不調の原因ともなってしまいます。

～消化力を高める方法～

◎白湯を飲む…胃腸を温め、体内の溜まった未消化物を排出する



- ❖ 朝起きて一番最初にコップ 1 杯、ゆっくり飲む
- ❖ 食事の時に一緒に少しずつ飲む

◎よく噛んで食べる…胃腸の負担を減らす

満腹感が得られやすくなり、消化酵素の分泌が促進される

◎腹八分目にする…胃を働かせすぎない

特に夕食は軽めにし、スープやみそ汁などの温かい水分を多く摂る

※低下した消化力はすぐには回復しないので、日々続けていくことが大切です。

消化力の低下は免疫力の低下、便秘、肌荒れ、ダイエットの停滞にもつながります。

様々な不調を改善する為にも消化力を高めていきましょう!!



新茶を飲もう



新茶は5月の初め頃から収穫時期を迎え、一番茶ともいわれています。この時期は八十八夜といって、立春から88日目にあたります。八十八夜に摘み取られたお茶は、幸運を呼ぶ末広がりの「八」の字が二つ重なる上、「八・十・八」の3つを組み合わせると「米」になることから、米寿まで健やかに生きられる不老長寿の縁起物とされています。

新茶にはリラックス効果があり、ストレス軽減や快眠にもつながります。二番茶、三番茶にもその成分は含まれていますが、新茶が一番含まれています。その他にも病氣(がんや生活習慣病・感染症など)予防、認知症予防、虫歯予防、美容効果などがあるといわれています。新茶は6月初旬くらいまでの短い時期にしか採れないので是非、この時期に飲んで、心も体も元気になりましょう!!

☆ 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	



～新茶のいれ方～

- ① 急須に1人当たりティースプーン2杯程度の茶葉を入れます。
- ② お湯を湯呑に入れ、少し冷まします(70～80℃くらい)。

※沸騰したお湯を湯のみにあけ、温めたあと急須に入れると約80℃前後になります。
- ③ 湯呑に入れていたお茶を急須に移し、30～40秒ほど蒸らします。

急須を軽く回し、うまみを引き出します。
- ④ 味が均一になるように少しずつ注ぎ分け、急須の中にあるお茶はすべて注ぎきりましょう。



～茶殻の活用法～

① ニオイ取り

緑茶には消臭効果があり、茶殻を乾燥させ、消臭剤として利用できます。また、布などに包んでタンスや食器棚に入れると脱臭だけでなく、防虫効果も期待できます。その他、乾燥した茶殻をフライパンで炒ればフライパンに残ったニオイも吸収してくれます。

耐熱容器に乾燥した茶殻をいれ、電子レンジでラップをせずに1分ほど加熱すると、電子レンジの消臭ができます。



② 緑茶風呂

ガーゼやメッシュの袋に茶殻を入れ、お風呂に入れると入浴剤の代わりになります。体が温まり、肌がツルツルになる効果があります。

③ 肥料や虫よけ

家庭菜園に茶殻を撒けば、天然の肥料になり、虫よけ効果もあります。

④ 料理に使用

- ・茶殻ふりかけ…乾燥茶殻を粗くすりつぶし、塩、ごま、鰹節とまぜます。
- ・ゆで卵…卵と茶殻と一緒に茹でると卵特有の生臭さを取り除く効果があります。
- ・お肉の煮込み料理に少量入れると臭み消しになります。



「春野菜の卵とし」

～材料～

・麩	20g
・新玉ねぎ	40g
・椎茸	20g
・スナップエンドウ	40g
・卵	2個
★・水	150～200cc
★・白だし	大さじ2
★・酒	大さじ1
★・みりん	大さじ1
★・砂糖	小さじ1
★・醤油	大さじ1

～作り方～

- ① 麩を水で戻し、水気を切っておく。
- ② 玉ねぎと椎茸を薄切りする。スナップエンドウは筋を取り、別茹でする。
- ③ 鍋に玉ねぎと椎茸、★を入れて火にかけて蓋をし、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 麩とスナップエンドウを入れたら、溶き卵を回し入れて半熟状になるまで煮る。



筍やキャベツ、しらすなど
お好みの食材で
アレンジできます!

