

ダイナメール

春になると自然界では緑が芽吹き、動物は冬眠から目覚めます。人間の体も同じように冬の眠りから目覚め、新陳代謝が盛んになり、細胞が活発化します。また春は臓腑では「肝」との関係が深く、気持ちは不安定になり、ストレスも感じやすい季節です。春に吹く風は「風邪」(ふうじゃ)となつて体に侵し、肌荒れや湿疹、ホルモンバランスの乱れを生じさせます。水面下に隠れていた不調が表に現れやすい季節が春なのです。

ほろ苦い食材で肝臓をリフレッシュ

肝臓の老廃物を排出して、余分な熱をさまし、炎症を金集める作用のあるほろ苦い食材は、春にオススメです。

- わらび ふきのとう たらの芽 などの山菜
- せり たけのこ (ほうれん草) 貝割れ菜 など

酸っぱいものを上手にとりて体の大掃除

酸味のある食材は、肝臓や心の疲れを癒してくれます。イライラや落ち込み、ストレスを感じた時には、積極的に取り入れて下さい。老廃物を排出して肝臓の大掃除もしてくれます。

- レモン 梅 トマト 黒酢 など



肝臓の機能を補うメニュー

あさりとうま煮

材料 (2人分)

- あさり... 200g
- 豆腐... 300g
- 干しえび... 大さじ 1/2
- アスパラガス... 3-4本
- 豚肉(こま切れ)... 60g
- ① サラダ油、片栗粉、塩、こしょう 少々
- 水... 1カップ
- ② オイスターソース、酒... 各大さじ 1/2
- 砂糖... 小さじ 1/4
- 塩、こしょう... 適量
- 水溶き片栗粉... 少々
- サラダ油... 適量

作り方

- あさりは石をだし、豆腐はさいの目に切る。干しえびはみじん切り、アスパラガスは硬い茎の部分をピーラーで削り、ぶつ切りにする。豚肉は①で下味をつけておく。
- フライパンに油を入れて熱し、豚肉、干しえび、アスパラガスを火炒める。
- ②にあさりと③を入れ、沸かしたら豆腐を加えて煮込む。仕上げに水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

あさり

肝臓の熱を冷まし、ほろりを金集める働きがあります。血液や水分を補い、肝臓の機能を高めたり、のどの乾燥を防ぎます。神経を安定させる作用もあります。

豆腐

肝臓の余分な熱をとる働きがあります。熱がこもっているために起る目の腫れや充血にオススメです。肝臓を潤す作用もあるので、空咳、口の渇き、口臭予防効果もあります。消化を促し腸の渇きを癒やすので便秘もよくなります。

春の邪気をシャットアウト

ふわふわ卵のねぎあんかけ

材料 (2人分)

- 卵... 4個
- 長ねぎ... 1/2本
- だし汁... 200ml
- 酒... 大さじ 1
- ① 片栗粉... 小さじ 1
- しょうゆ、砂糖... 各小さじ 1/2
- 塩、こしょう... 適量
- サラダ油... 適量

作り方

- 卵は割りほぐし、サラダ油を熱したフライパンで軽く火炒め、ふわふわの状態です器に移しておく。
- ①のフライパンに余り薄切りにした長ねぎと②を合わせる。長ねぎがやわらかくなりトロみがついたら火からおろし、①にかける。

卵

肝臓に必要な血液や水分を補給するので貧血やめまい、乾燥が気になる人にオススメです。栄養のバランスが良く、肝臓の回復にも有効です。



食事のときには濃いめの緑茶を!!

お茶の苦味や渋みには解毒作用があるので、ふだんより濃いめに入れるのが◎。冷たい飲み物は血流を滞らせやすいので温かくして飲むのが原則です。食後ではなく食前か食中に飲むことで、食べ物の中に含まれている肝臓に不要な成分をすばやく体外に出してくれます。

