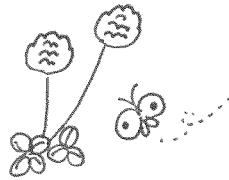


# ちよこっただより

## Vol. 91 春の養生



暦の春とは？

1年を24等分にした「二十四節季」という暦があります。4つの季節を6つずつに分け、季節の名前がつけられています。

春	夏	秋	冬
立春	立夏	立秋	立冬
2/3	5/5	8/7	11/7

立春から立夏の3ヶ月が春になります

春を元気に過ごすには？

- ・春は早起きをする
- ・ゆったりした衣服を着る
- ・さっぱり（ウォーキング）をする

春のキーワードは

ゆったり・のんびり・リラックス ~ 😊

春の「こころ」と「からだ」

春は肝機能が盛んになり、冬の間溜めこんだものが陽気の上昇とともにあふれこぼる季節です。特に上半身に症状が出やすく、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどが辛い花粉症もその一つです。他にも頭痛・めまい・のぼせなども春に出やすい症状です。

また、睡眠や精神・情緒が不安定になりやすく、うつ状態になったり、イライラしたりになったり、興奮しやすくなったりします。

春にとりたい食材

- ・肝機能も健やかに保つ  
... ほうれん草・にんじん・レバー・わか、落花生・ぶどう・白きくらげ・豚肉・ホタテ・牛乳・卵・あじ、ほろなど
- ・心身の疲れが食欲不振の時など（成長期のお子さんにもおすすめ）  
... 米・粟・とうもろこし・はと麦・大豆・長いも・かぼちゃ・鶏肉・しいたけ
- ・イライラする時 ... 菊花茶・ミントティー・くず湯
- ・目の充血・かゆみ・のぼせなどに  
... セロリ・白菜・セリ・トマト・きゅうり・豆腐
- ・陽気の発散に  
... ねぎ・しょうが・しそ・ミョウ菜・みょうが

