2023年4月12日

春爛漫 自律神経を整える春の食事術

桜色の花れんこん



アスパラとたけのこと 牛肉の甘辛炒め

菜の花の お吸い物

お花見団子風 おにぎり

ポイント

冬が終わり、温かく過ごしやすい季節になりましが、春は1年の中でも気候の変化が大き く普段より体調を崩しやすい季節です。気圧の変化や寒暖差が激しい春は、自律神経のバラ ンスの乱れによる心身の不調が起きやすくなります。

自律神経は、活動時に活発になる交感神経と、リラックスしているときに活発になる 副交感神経がバランスよく働いています。そのバランスが崩れると次のような症状が起こ りやすくなります。

- 体がだるい
- 疲れやすい
- 肩凝り

- やる気が出ない
- 眠れない

- 日覚めが悪い
- めまいイライラする

自律神経を整えるカギは、食事などの生活習慣です。食べ過ぎや、夜遅い食事、他のこと を気にしながらかき込んで食べるなどの食習慣は、自律神経を乱す原因になります。

バランスの良い食事をとる、食事を抜かない、食事時間を確保しよく噛んで食べるなど、 生活リズムを整えることが大切です。

今回は、春が旬の「たけのこ」「新玉ねぎ」「アスパラ」「菜の花」を使用しています。 豊富な栄養素に加えて、老廃物を排出する働きがあるので春の疲れ対策に効果的です。

旬の食材を取り入れ、生活習慣を整えて季節の変わり目に体調変化をおこさないよう予防 と対策を行っていきましょう。

感想

- ほのかな菜の花の苦みを感じるお吸い物が上品な味で おいしかった。 (60歳代女性)
- おにぎりにブロッコリーを入れるときれいな黄緑になった ので家でもやってみようと思う。(50歳代女性)



調理の様子(メイトム宗像にて)