



体をリセット! 春の不調対策

大自然が冬の眠りから目覚めて活動を開始する春。体はそうした季節の変化を感じて、さまざまな調整機能を冬から春へリセットします。このリセットがスムーズに行われず、季節の変化に体がついていけなくなると、春特有の不調を引き起こします。今回は体をリセットする春の不調対策をご紹介します。



■春特有の不調

「何となく元気が出ない」「だるい」「気分が落ち込む」といった春特有の不調。その主な原因は急激な温度変化やストレスなどによる自律神経の働きの低下にあります。

対策としては、
①しっかりと眠ること。
自律神経を健全に保つには、十分な睡眠が必要で

■新陳代謝の促進

タラノメやフキノトウに多く含まれている苦味成分のアルカロイドは、新陳代謝を活発にし、消化を促進します。アルカロイドには体内の老廃物の排出を促す働きもありますが、摂りすぎは下痢を起こすので注意してください。

■風邪の予防

春の苦味食材にはビタミンCを豊富に含むものが多く、風邪の予防や美肌効果が期待できます。また、この頃から急に強くなる紫外線の対策としてもビタミンCの摂取はおすすめです。ビタミンCは加熱に弱いので火の通しすぎには注意しましょう。

■血圧を下げる

苦味野菜独特の強い香り成分であるテルペンには、血圧を下げる働きや血行を促す働き



くなることも。急激な温度変化による冷えは、自律神経の不調につながることがありますからご注意ください。

■外出は上着を一枚

暖かい日でも急に寒くなる時があるため、外出時には上着を一枚持っていくようにしましょう。



■冷やす食べ物控える

体を冷やすキュウリやトマトなどの夏野菜、パイナップルなどの南国の果物や野菜、甘い食べ物や飲み物を摂りすぎないようにしましょう。



ますので、入浴や温かい飲み物で体を温めてから就寝すると寝つきを良くすることができます。

■睡眠時間は90分の倍数に

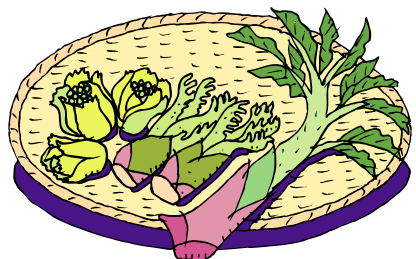
睡眠は浅い眠りと深い眠りがひと組になって繰り返されています。その時間は約90分なので、6時間や7時間半、9時間といった90分の倍数の睡眠時間をとると眠りが充実します。



■目覚めはしっかりと

90分の倍数の睡眠時間をとっても、目覚めてから半分寝ているような状態が続いていると眠りの充実度は低下します。起きたら室内の照明を明るくして、晴れた日なら青空を見るなど、「目覚める」という文字通りに「眼」から起きるようにしましょう。

春の苦味食材には体のリセット効果のほかにも、さまざまな効用があります。
老化防止
春の野草や山菜の多くには、活性酸素を除去して老化の進行を遅らせる働きがあるポリフェノールが豊富に含まれています。山菜などに含まれるポリフェノールは加熱に弱いので、火の通しすぎには注意しましょう。

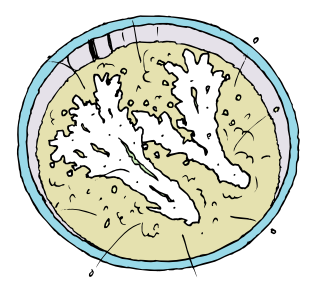


■苦味の効用

があります。セリとウドはこの香り成分を特に多く含んでいるので血圧が高めの方におすすめです。

■苦味食材の食べ方

苦味食材は、天ぷらにすると苦味がやわらぎます。独特の苦味と春の香りを楽しみたいなら、さっと茹でたおひたしや和え物がおすすです。煮物にする場合は、採れたてならアク抜きせずに新鮮な香りを楽しんでみてはいかがでしょうか。しょうか。また、アク抜きなどの下処理が面倒な場合は、油で苦味をやわらげる炒め物や炒め煮がおすすです。



■体を冷やさない

桜の花が咲くころは、花冷えといつて急に寒

■適度な運動

筋力が低下すると、慢性的に体が冷えやすくなります。冷え対策だけでなく、健康全般に役立つ無理のない運動を心がけましょう。散歩は新陳代謝を促して免疫力の低下を防ぎ、ストレッチや体操は血行を促進



して冷えによる免疫力低下を防いでくれます。

■しっかりと眠る

春先のボーっとした感じや、スッキリしない状態を防ぐには、快眠が一番。「春眠暁を覚えず」といわれるように、心地よい眠りで快調にお過ごしください。

■体を温めてから寝る

人間はほんの少し体温が下がる時に眠くなり