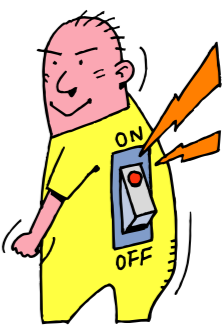


春に向けて体をリセットしましょう



春先の心身の不調を「木の芽どき」という言葉で表現することがあるように、春は体調を崩しがちな季節です。その原因は体のさまざまな調整機能を冬から春に上手にリセットできないことにあるようです。今回は上手に体を調整する食材や、季節の変化にスムーズに対応するための工夫など、春の不調対策をご紹介します。

春不調の原因

呼吸したり、心臓が鼓動するなど、体の基本機能を調整している「自律神経」の働きによるものです。自律神経には「交感神経」と



「副交感神経」があり、冬は交感神経が活発に働き、夏になると副交感神経が活発に働きます。

るものが多いので、旬の野草や山菜などの苦味のある食材を食べて体をリセットしましょう。

おいしく食べるには

苦味が苦手な方は、苦味がやわらかく天ぷらがおすすめです。独特の苦味と春の香りを楽しみたいなら、さつと茹でたおひたしや和え物がよいでしょう。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。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めです。



体を冷やさない

春は花冷えといつて急に寒くなることも。急激な温度変化による冷えは、自律神経の不調につな



がある食材で体をリセット
冬眠から目覚めた動物は、野草や山菜など苦味のあるものを食べて、活発に動ける春の体になりセットさせるといわれています。苦味成分には春の活動に向けて栄養を積極的に摂るための健胃の働きや、冬の間に体内に貯まった老廃物を排出させる働きがあ

がることありますからご注意ください。

外出時は上着で調節

暖かい日でも急に寒くなることがあるので、外出時には上着を一枚持っていくようにしましょう。逆に寒い日の外出は、暖かくなったら脱いでコンパクトに収納できる上着を着ていくようにしましょう。



冷やす食べ物控える

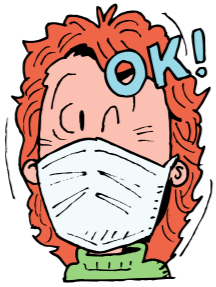
体を冷やすキュウリやトマトなどの夏野菜、パインアップルなどの南国の果物や野菜、甘い食べ物や飲み物を食べ過ぎないようにしましょう。

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。

喉の乾燥は特に注意

乾燥した空気を吸い込むと、喉の粘膜の血管が収縮して繊毛の動きが鈍くなり、細菌などを外に出す機能が低下します。外出時はマスクをし、帰宅したらうがいをしてください。寝ているときに喉が渇く方は就寝の際も薄いマスクをかけるとういでしょう。



しっかりと眠る

十分な睡眠も自律神経の機能維持に欠かせません。「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。

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しています。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

散歩は新陳代謝を促進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。



乾燥対策

乾燥した空気は自律神経の働きを低下させるだけでなく、風邪や肌老化の原因にもなりますから注意してください。

こまめな水分補給

気温が低めな時季は水分補給が少なくなりがちなので、意識してこまめに水分を摂るようにしましょう。水分補給は、利尿作用のあるお茶やコーヒーよりも、水で摂るのがおすすめです。



目覚めはしっかりと

間をとると眠りが充実します。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。



大自然が冬の眠りから目覚めて活動を開始する春。現代は季節の変化を感じにくくなっています。そうした変化を感じて上手に季節の変わり目を乗り越えてください。