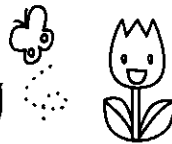


ちょこっと

# マクロビオティック給食だより



2018 3月名島保育園 松山秀子

雨が降ったり、寒くなったり、暑かったり、暦のうえでは春だけどなかなか安定しないですね～春先は「木の芽時」といって、体が凝ったり張ったりする体調不良が多くなる時期です。肩こり、お腹の張り、じんましん、ぎっくり腰、のぼせ、イライラ、腰痛、花粉症などなど。気持ちいい～春のはずなのに・・・

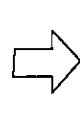
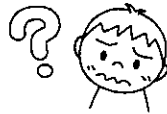
植物や虫、動物たち、寒い冬を乗り切るためにため込んで冬眠していましたが、芽吹きとともに一気に出そうとします。

人も、油っこいものや、甘いもの、アルコールなど、体にため込んだものが、花粉症・ぜんそく・鼻炎・アトピー症状として悪化しやすくなります。

この季節は自律神経を支配しているので、イライラ、興奮したり、落ち着きがないなどとトラブルでやすいのです。

こんなときに薬になる食べ物を紹介します。

春は苦みとアクの強い野菜たち



ヨモギ・タラの芽・たけのこ・ふき・わかめ・特にシジミなど肝臓が弱い方にはおすすめです。

梅酢や酢の物もおすすめです子どもは、本能で酸味やえぐ味を避けようとします。

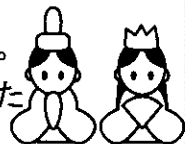
だけど、だんだん食べれるようになります。

ひな祭りには「肝」にたまった邪気を払う意味合いがあったのかもしれませんが！

ヨモギやハマグリなどの春の味覚と散らし寿司の酸味が「肝」の働きを高めてくれるのですね。

伝統行事には昔の人々の生活の知恵が確かに含まれているのです。そんな行事を残してくれた

古（いにしえ）の人々に感謝をしながら春を元気にすごしましょう！！



## 見た目健康チェック(望診法)



★しゃっくり・げっぷ・まばたきが多い・唇をかんだりいつもより多い方～おかず食べ過ぎ～！！

食べすぎが続くと行動にもあらわれてきまーす！！バタバタと走りまわったり、落ち着きがなかったり、気持ちのイライラしたり、怒鳴ったりなど・・・

★髪の毛の寝ぐせがひどい～フルーツやアイス、甘いお菓子、夜にも食べていませんか～

### 唇の色で健康チェック

★鮮やかすぎる赤・・・感染症や炎症を起こしているとき、風邪などの時赤くなります。

★薄いピンクの唇・・・乳製品や甘いもの、果物が多すぎると、唇が薄いピンクになっていきます。

リンパ腺やホルモン系の病気に気をつけましょう。アトピーやぜんそくも。

★白い唇・・・血液の流れが悪いと白くなり、低体温の人に多い。

アトピー・ぜんそく、アレルギーのある方は低体温の方が多。

★黒っぽい唇・・・塩辛いものや脂肪の多く含む食べ物が多く、血液循環が悪くなっている。

★紫色の唇・・・米などの主食をほとんど食べずに、肉や脂っこい魚、あるいはお酒などが多く続くと

腸、肝臓、腎臓などの臓器が悲鳴をあげます。

山村 慎一郎 著者監修

## 菜の花のごまあえ

### —材料—4人分

菜の花	1把
白ごままたは練りごま	大さじ2
しょうゆ	適宜

### —作り方—

- ① きれいに洗った菜の花は、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋を温め、菜の花を炒めて一つまみの塩をして、蒸し煮する。
- ③ すり鉢に白ごままたは、練りごまを入れよくする。
- ④ しょうゆを加えていく、菜の花を器に盛り付ける
- ⑤ ごまをソースを添え できあがり♪

※すり鉢のごまが固いときは、蒸し煮から出た水分を加えて調整する。