

# 給食だより 5月号

2021.5.1 名島保育園 村上

新学期を迎えてしばらく経ちましたが、みなさん体調はどうか？

春は気持ちがいい季節なのに、風邪みたいな症状がでたり、きつかったりしませんか？春は、全ての生き物が活動を始める時期です。私たちの体も大地から芽が出るように新陳代謝が活発になります。冬の寒い間に滞ってしまった脂肪や古い塩分を排泄しようとしているのです。

## ～こんなトラブルありませんか？～

だるい、落ち着きがない、やる気がない

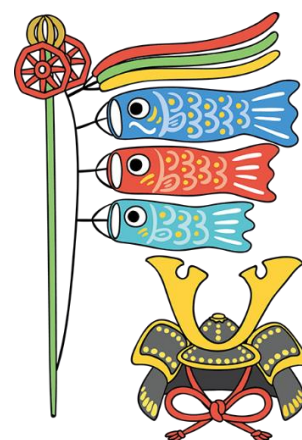
⇒自律神経が乱れているのかも。

「血が騒ぐ」という言葉があるように、血液が汚れて循環が悪くなると自律神経が乱れます。肝臓は、人体の化学工場と言われていますが、2000種類もの酵素が肝臓に様々な働きをします。その中でも重要な働きが「血液の浄化」。血液中の様々な不純物を分解・解毒して新鮮でみずみずしい血液がスムーズに流れるように管理しているのです。

肩こり、お腹が張る、イライラ、ストレス

⇒血液の循環が悪くなっているのかも。

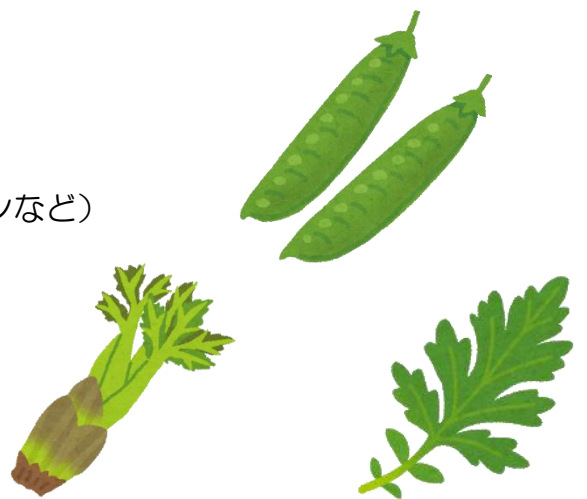
肝臓には、血液を貯めて必要な臓器に配分する「造血機能」があります。この働きが損なわれると血液の循環が悪くなって渋滞が起きます。なので、「張った感じ」が出てくるのです。脳の血液に渋滞が起きると「怒り」が出やすくなります。イライラしていたり、ヒステリー気味になったりするのは、肝臓が弱っているからかもしれません。



## ～どのように改善したらいいの？～

### 【摂りすぎ注意なもの】

- △脂っこいもの（焼肉、揚げ物、ハンバーグ、ラーメンなど）
- △動物性食品（肉類）
- △スナック菓子
- △お砂糖（ケーキ、アイスクリームなど）
- △激辛なもの



### 【積極的に摂るといいもの】

- 発酵食品の酸味  
⇒漬物、天然醸造の味噌や梅干し、黒酢



- 麦  
⇒大麦、ハト麦（全粒粉のパン、ハト麦茶、麦芽水飴、麦ご飯など）



- 緑黄色野菜や野草  
⇒ほうれん草、小松菜、春菊、パセリ、ニラ（食物繊維）  
よもぎ、つくし、せり、ふき、菜の花、筍、タラの芽などの野草（ビタミン、ミネラル、食物繊維、酵素）

野草には、独特のほろ苦さがあります。  
このほろ苦さが肝臓や胆のうに滞った汚れを排泄し、血液を浄化する働きをしてくれます。

このように、春はいい芽があれば芽吹いて発展する時期なのですが、逆に悪い芽がある場合も芽吹いて表に出てくる時期なのです。筍を食べるとブツブツが皮膚に出る人がいますが、体が筍の力を借りて体内毒素を排泄しているのです。

最近、春先の野草料理を食べなくなった人が多くなったことも肝臓のトラブルが増えた原因の一つです。  
ぜひ、野草の持つ生命力をもっと活用してみてください♪

