ごはんでつながり はーとをむすぶ
ハレルヤ
パーソナルシェフ・サービス

はれはれ通信

vol. 60
2023年 4月号

おたのしみさまです♪ ハレルヤです 桜のシーズン到来ですね

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するために身体は交感神経の働きが優位な状態(緊張)が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体の冷え、寝つきが悪くなる、などの症状が現れやすくなります。

1 春に多くみられる不調は、主に2つのタイプがある

チェック表で症状などを確認してみましょう。
どちらのタイプにも当てはまる場合は、両方のセルフケアを行うのがオススメです

養命酒さんの記事から抜粋させていただきました

- ○ 頭がぼーっとする(のぼせる)
- ○ 頭痛やめまいがある
- ○ いつもよりイライラしやすい
- ○ ため息をよくつく
- ○ 落ち込みやすい
- ○ 下半身が冷える

イライラ・ウツウツさんタイプ

気の巡りを良くして、精神の安定を意識しましょう。

香りを活用する

柑橘系のアロマオイルで芳香浴をしたり、香りの良い春の香味野菜(クレソン、ふき、セロリ、三つ葉、ねぎ等)を食事に取り入れると、気の巡りを良くする働きがあります。

日常にわくわく感をプラスする

趣味や散歩など、生活の中にちょっとした楽しみをもちましょう。

気の集まる丹田(たんでん)に意識を向ける

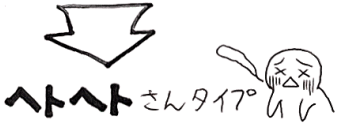
【丹田を意識した呼吸法】

① 鼻から息を吸い、お腹をふくらませ、約5秒間息を止める。

② お腹をへこませながら、口からゆっくり10秒かけて息を吐き出す。①、②を3~5回くり返します。

(おへその指4本分下のあたりに丹田があります)

- ○ 目が疲れやすい
- ○ 目のまわりがピクピクする
- ○ 肩や首などに筋肉のコリがある
- ○ いつもより疲れやすく、だるい
- ○ 顔色が悪い
- ○ 55歳以上である



ヘトヘトさんタイプ

血行を良くして、疲れを取るよう意識しましょう。

酸味のあるものをいただく

柑橘類や酢の物、梅干しなどは、血流を良くするとされています。(胃腸のよわい方は、ほどほどに)

交互浴をする

① 湯船でゆっくり温まる

② 手や足先に、30℃くらいのぬるま湯を15秒ほどかける。

③ 湯船に入り、40秒ほど温まる

④ ①~②を、3~5回くり返します。

自律神経が鍛えられて血流が良くなり、疲労回復に◎

予定をいつもの8割にする

旅行やイベントのあとには休息をとり、エネルギーを補う調整期間をもつのが良いです。

2 お野菜紹介 セロリ

セロリの独特な香りは アイピンといい、「気」の巡りを良くしてくれます。
気の滞りによって起こる、めまい、のぼせ、高血圧や頭痛、目の充血を解消する効果が期待できます。
カルシウムを多く含んでいるので、精神安定にも良いです。
とくに葉は イライラを抑え、血液をサラサラにする薬効の強い部位なので、細かく刻んで料理に活用しましょう。
セロリの葉の天ぷらもおすすめです。
体にたまった余分な熱や 水分を取り除くので、むくみや便秘の方も せひ旬(3月~5月)にいただきましょう

目利きPOINT

① 筋の間隔が細く、多いもの。

② 葉が緑色でやわらかいもの。

③ 茎が太く肉厚で、どっしりとしているもの。

〈薬膳〉

- 涼性…臓腑や血液の熱をとる。
- のぼせ、目の充血を改善。

〈保存方法〉

新聞紙に包み、霧吹きして野菜室へ。
4~5日で食べきる。

〈解体方法〉

- はじめに、茎の第一節(くぼみ)で切り分ける。
- 葉は一番上の先端の葉と、両脇の葉を茎つきのまま切る。
- 束で買ってきたときは、軸と茎を切り分ける。

〈下ごしらえ〉

- 筋取り…外側のかたい筋に包丁をあてて、上から根元に向けて下に持ち上げるように引っぱって取る。(ピーラーで取ってもOK)
  なるめ切りなど、繊維を断ち切るときは取らなくても良い。
- アク取り…生で使うときは、切ってから水にさらす(5分くらい)
  加熱するときも、熱湯を回しかけておくと、くさみが取れる。

3 オススメレシピ【鶏とセロリ、カリフラワーのスープ レモン風味】

―材料 2人分―

・鶏もも肉	150g
・三五八漬け	大さじ1~2
・セロリ	60g
・カリフラワー	60g
・水	400ml
・ローリエ	1枚
・三五八漬け	大さじ1
・レモン汁	適量
・飾り用レモン	2枚

―作り方―

① 鶏もも肉は厚みのあるところを包丁で開き、三五八漬けをさっとぬり、2~3時間漬ける。漬け終わったら、一口大に切る。
セロリは筋を取って一口大に切る。カリフラワーは小房に切り分ける。

② 鍋に水を入れ、鶏もも肉、セロリ、カリフラワー、ローリエを入れて中火にかける。

③ 鶏もも肉とカリフラワーに火が通ったら味見をして、三五八漬けで味付けする。レモン汁を加える。

④ 器に盛り、飾り用レモンを添えて完成

✧ 今月もお読みいただきありがとうございました

このレシピの動画は コチラへ