



5月は立夏と小満の二つの節気があり、気温が上がってきて過ごしやすい季節になります。しかし新しい環境に適応できずに精神的・身体的不調をきたす五月病に悩む人も多くなる傾向にあります。この時期は日頃からストレスを上手に発散して、血流を良くするものをとるようにしましょう。

**5月は、「肝」の働きを整えて「気」の流れをスムーズにする食材をとるようにしましょう。**

「肝」は、体全体の「気」の流れを調整する役割を担っていますが、ストレスの影響を受けやすい傾向にあります。そのため、「肝」にストレスがたまって「気」の流れが滞ると情緒不安定、食欲不振、血行不良などの症状が現れやすくなります。

この時期は、「肝」「気」を補う食材をとることが大切です。また「肝」を助けるためにも酸味を合わせて摂取すると良いです。

**おすすめ食材 春キャベツ**・丸くて小さく、葉が柔らかく水分と甘味があるのでサラダ等の生食に向いています。



キャベツは、五臓六腑の機能を調節する働きがあります。特に、肝臓の機能向上、消化促進、補気などの作用があります。キャベツに含まれるビタミンUは、市販の胃腸薬の重要成分でビタミンKとともに胃・十二指腸潰瘍の予防に役立ちます。

グルコミノレートは、肝臓内にある有害物質を分解する酵素の働き高めてくれます

\*グルコシノレート（英：glucosinolates）はカラシナやキャベツ、ワサビなどの辛味をもつアブラナ目の多くに含まれる二次代謝産物の一種である（腸内細菌による分解⇒解毒作用、抗酸化作用、抗炎症作用などを示す）

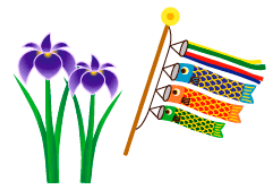


～お手軽簡単コールスローサラダを作ろう～

キャベツ 200g にんじん 45g コーン 28g マヨネーズ 大さじ3 酢 大さじ1 砂糖 小さじ2 塩・こしょう 少々

代行レッスン

- ◇ 5/4（木） 10:00 ヨガ 和田 ⇒ 藤原
- ◇ 5/13（木） 13:30 エアロピラティス 藤原 ⇒ 田所
- ◇ 5/18（土） 10:45 エアロピラティス 藤原 ⇒ 田所



今月のヨガポーズ 椅子・魚

◎椅子：下半身強化・お腹の引き締め・冷えむくみ軽減

◎魚： 呼吸器系機能活性化・猫背の矯正

