

## 春の体調管理は 春野菜で整えよう

春は1年で1番寒暖差が激しい季節なのはご存じですか？  
自律神経、春野菜について知り、年度始まりの春を気持ちよくスタートできるようにしましょう。

### 春の体調管理をしっかりと

春は寒暖差や気圧の変化が激しい季節です。寒暖差や気圧の変化により自律神経が乱れ、めまいや体のだるさなどが症状として現れることがあります。自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があります。交感神経は体を働かせる働きがあり日中に活発的に働きます。副交感神経は体を休ませる働きがあり、睡眠の最中や食事後などに活発的に働きます。どちらかが働き続け優位になると自律神経が乱れ、体調を崩す原因に繋がります。自律神経は自分の意志でコントロールすることが出来ないため、規則正しい食生活や良質な睡眠をとるなど、自律神経を整える習慣をしっかりと身につけましょう。

### 自律神経とビタミンの関係性

ビタミンA、E、B<sub>1</sub>は自律神経の働きを正常に維持する働きがあります。また、ストレスを感じると必要量の増えるビタミンCの摂取も自律神経のコントロールを手助けします。春には、体内でビタミンAに代わるβ-カロテンや、ビタミンCを豊富に含む菜の花や、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助ける働きのある辛み成分(硫化アリル)を多く含む新玉葱など、自律神経を整える働きのある食材が多くあります。自律神経を整える初めの一步に、春野菜を選んでみてはいかがでしょうか。



栄

養

講

座



#### <春野菜の選び方>

- \*春キャベツ：芯の切り口が小さく葉の巻きがゆるく軽いもの
- \*新玉葱：ずっしりと重く皮がきれいでつやのあるもの
- \*菜の花：つぼみが開いておらず茎に空洞がないもの
- \*たけのこ：穂先が黄色く皮は薄い茶色の太く短いもの

## 春野菜のおすすめレシピ

### ～菜の花とあさりの炊き込みご飯～



#### 【材料】二人分

米 1合  
あさり(砂抜き) 1/2パック  
酒 大さじ3  
人参 1/3本  
菜の花 4本

塩 少々  
醤油 小さじ1  
昆布 5g



#### 【下準備】

あさりは水洗いする。人参は細切りにする。菜の花は塩ゆでしてザルに上げ、水気を絞って幅1cmに切る。

#### 【作り方】

- ①小鍋に水洗いしたあさりと酒を入れて中火にかけ、煮たったら弱火にして小鍋に蓋をして蒸し煮にする。貝が開いたらザルに上げ、蒸し汁と分ける
- ②炊飯器にお米、ニンジン、(1)の蒸し汁、醤油を入れ、水を分量線まで注いでひと混ぜし、昆布をのせて炊く。
- ③昆布を取り出し、殻から外したアサリ、菜の花を加えてサックリと混ぜ合わせ、器によそう。