

お母さんのためのお役立ちコラム

## 旬の食材で春の風邪やアレルギーを撃退!

ハウス栽培や養殖が盛んになり、野菜や果物、魚介などの季節感がなくなりかけている昨今。薬膳（東洋中医学）では、自然界が季節ごとに人の体に必要なものを与え、旬を迎えた食材を美味しくいただくことが大切だと考えます。そこで今回は薬膳流“春の食べもの”を紹介します。

小川朋子さん

アジアパワーフードとして、医食同源をモットーにアジア料理をケータリングや教室などで提供。「食」についてさらに深めるため薬膳や中国伝統医学を勉強中。薬膳インストラクター取得。29歳、19歳、6歳児のママ。



季節を問わずさまざまな食品が手に入る時代になりましたが、いつも元気で健やかな生活を送るためには、日々の食卓にできるだけ旬の食材を取り入れたいものです。旬の食材は栄養価も高く、市場にたくさん流通するため低価格で経済的。とりわけ自然のエネルギーが高まる春は、食料品店に多種多様な野菜や魚介が並び、思わず目移りしてしまうことも多いのではないのでしょうか。

一方、春の陽気にあわせて私たちの体も新陳代謝が活発になり、五臓（肝・心・脾・すい）・肺・腎）の中でも特に「肝」の動きが盛んになります。ところが、肝臓の動きが過剰になると免疫機能が異常をきたし、花粉症やアトピーなどのアレルギー症状を引き起こしたり、自律神経の乱れ、吹き出ものといった肌トラブルを招くことがあります。こうした症状を防ぐためには、水分を十分に摂り、冬の間不足しがちだったビタミンやミネラルを、春に旬を迎える新鮮な食材から補給することが大切です。

春を代表する食材のひとつが、フキノトウやタラの

芽などの山菜、タケノコや菜の花といった“芽吹き野菜”。どれも苦みのあるものですが、その苦みの成分には胃腸の活動を刺激して、老廃物を排出する作用があります。カイワレやブロッコリースプラウト、春キャベツなど、“芽のもの”にも同じような作用があるので、日頃から意識して取り入れるようにしましょう。さらに、肝機能を整えるには「黒い食材」がよいと言われており、マグロや魚の血合い、アサリ、ホタテなどミネラルを多く含んだ食材も効果的です。

また、セロリ、シソ、パクチー、三つ葉などの香りがある野菜は、炎症作用を鎮静させるのに適しており、

やっかいな春の風邪対策に最適。グレープフルーツ、ミカン、金柑など、解毒・解熱効果がある果物を皮ごとジュースやジャムにするのも、手軽なミネラル補給におすすめです。

