



花粉症対策には 新玉ねぎ?!

先月はこの暖かい熱海までもが白銀の世界に包まれたのは驚きでしたね。寒い寒い冬も終わり、ようやく暖かい春がやってきます。と、同時にやってくるのが花粉の季節。そんな辛い花粉症に効果があるのが、今が旬の新玉ねぎなのをご存知だったでしょうか?玉ねぎといえば血液をサラサラにしてくれるので動脈硬化の予防になるのは有名ですが、花粉症の炎症も抑えてくれるとは驚きです。その他、アレルギーによる炎症、喘息、便秘、抗癌作用など様々な効果があるようです。旬な新玉ねぎを美味しく沢山食べて、花粉に負けない身体づくりをしましょう。

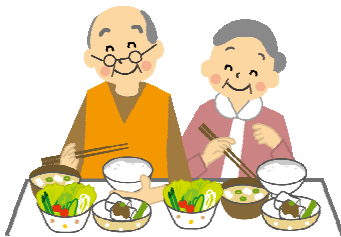


『季節の恵み』

今年の冬は冷え込みが厳しかったようで、河津桜の開花が少し遅れたそうです。確かに今年の冬は雪に振り回されることが多かったですね。体にも冬のダメージが多く残っているのではないのでしょうか?



春が近づき草木が芽吹く頃になると、私たちの体も新陳代謝が活発になり肝臓の機能が高まり冬から春の体にシフトチェンジしていきます。冬の間に蓄積された脂肪や老廃物を体外に排出していく必要があるのです。春に旬を迎える山菜には解毒や脂肪分解に働く成分が含まれています。セロリやセリ菜の花露の茎、明日葉などなど。昔から季節に応じた旬の食材を食べることで自然に体調を整えるという習慣が出来ていたのですね。



最近では生産方法や流通が変わっていく中で、いつでもスーパーにはおなじみの野菜が揃い大変便利ではありますが、本来の旬を少し感じにくくなってしまっています。本来春には芽、夏は葉のもの、秋には実、冬は根のものというような旬の食材が食卓を彩ります。旬の食材は栄養価が高い上、それぞれの季節に合わせて体を調節してくれる役割をもっているのです。さらに旬の食材は価格も安く良いこと尽くしですね。

便利な現代だからこそ、本来の生活を見直してみるのも良いのかもしれません。

種部 優美

—お知らせ—

◇新規オープンおよび休診について◇

受付窓口でのお知らせのとおり、当センターは新規オープンに伴い移設させていただきます。ご理解ご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。 ※電話番号の変更はございません。

★ **新規オープン ⇒ 3月28日(金) 9時~**

★ **移設のための休診 ⇒ 3月19日(木)~27日(木)**

◇H25年度「卒後教育専攻コース 臨床専攻」のコース生が 修了式を迎えました◇

2月24日、希望溢れる臨床家の卵達が晴れて修了式を迎えました。一年間にわたり毎週月曜に当センター内にて学習をしておりました。ご協力の程、大変にありがとうございました。

【3月の休診日】

2日、9日、
14日(本校卒業式)、16日
19日~27日(移設のため)
30日



種部 優美(たねべ すぐみ)

出身地: 静岡県
鍼、灸、あん摩・マッサージ指圧師

