

# 美人通信

2022  
Vol.5

## 春の食養生とおすすめ食材

みなさんこんにちは！美人研究所です。  
今回の美人通信は春の食についてのお話です。春は「肝」の機能が盛んになり、要らないものを外に出そうとする「解毒」が活発になると前回お伝えしましたね。その邪魔をしないように食事面でも「肝」に気を配ってあげましょう！！

### 春の食養生のポイントとおすすめ食材

#### point ①

「肝」の負担を増やさないよう暴飲暴食は避ける。血を増やす食材で消化に負担をかけないようにしましょう！！

補血食材として、

- ✓ 人参 
- ✓ ほうれん草 
- ✓ アサリ 
- ✓ ブリ 
- ✓ 卵 など...

#### point ②

新生活も始まり、精神的にもイライラしやすい時期は酸味のある食材がおすすめ！また「肝」の余分な熱を冷ます食材も Good

- ✓ セロリ 
- ✓ トマト 
- ✓ 菜の花 
- ✓ ヒーマン 
- ✓ レンコン など...


解毒を助ける食材として、

- ✓ セリ 
- ✓ よもぎ 
- ✓ ふき 
- ✓ 春菊 
- ✓ しそ 
- ✓ 緑豆 

#### point ③

旬の苦味食材は「解毒」に効果的！！  
便秘改善にもつながります。

春の時期は、胃をいたわりながら睡眠をよくとり、のんびり過ごしていきましょうね♡

次回の美人通信は？  
「火」の属性  の特性と夏の過ごし方についてお話します！

美人通信のバックナンバーはコチラ

