



最近は少しずつ暖かくなり、春の近づきも感じられるようになりました。春夏秋冬、季節の移り変わりがある日本では、よく『季節の変わり目』という言葉が聞かれます。この季節の変わり目の時期になると、「だるくて疲れが取れない」「目覚めが悪い」「肌や髪の様子もイマイチ…」といったことはないでしょうか。

原因としては、温度や湿度、天候が大きく変動してしまうことが大きく関わっています。この変化に敏感に反応するのが『自律神経』です。この自律神経の調子が乱れることで不調を起こしやすくなり、疲れやすく、また、回復も遅くなってしまいます。



漢方では、春は肝臓が活発に機能し始める時期とされています。冬の間貯まった老廃物を「解毒」して、体調を整えます。この季節に肝臓のケアをおろそかにすると、長く体の不調を引きずることになりかねません。この『肝臓』の機能について少し説明します。

肝臓は多くの機能をつかさどりますが、重要なのは2つ「解毒」と「再生」です。

- ・ **解毒**…腸から吸収した栄養分はまず肝臓に入り、体にとって**不要な物=毒**となるものを分別して、体外に排出するルートに送り出します。有害物質やアルコールもこの肝臓で分解処理されます。
- ・ **再生**…腸から吸収した栄養分を作り変え（=代謝）、体の中で使いやすい形にして全身に送り出すというものです。つまり、肝臓は肌や髪、血液、筋肉など全身を作る為の材料を供給している『工場』といえます。

今回は肝臓を労わったり、疲労回復に効果のある栄養素について紹介します。

● オルニチン

肝臓の機能の中でも特に解毒作用を助ける効果があります
⇒シジミ、マグロ、ひらめ、チーズなど



● ビタミン B1

糖質の代謝や神経の働きに関係しているため、イライラを防ぎ、疲労回復に効果があります。
⇒豚肉、レバー、うなぎ、白米、大豆、ごまなど



●アリシン

体の中でビタミン B1 とアリシンが結びつくと、『アリチアミン』と呼ばれる物質になります。これは疲労回復に効果のあるビタミン B1 よりも、さらに強力で持続的な働きをしてくれる物質です。ビタミン B1 と同時に、アリシンも一緒に摂取することがお勧めです。

⇒ニンニク、にら、長ネギ、玉ねぎ、らっきょうなど



●クエン酸

体内に貯まった疲労回復物質を、より早く代謝させる成分です。

⇒レモン、グレープフルーツ、みかん、キウイ、梅干し、お酢など



☆肝臓の解毒作用を助ける、「オルニチン」を多く含むメニューを紹介します。

《 シジミとトマトのリゾット 》

* 材 料 (2~3人分) *

シジミ・・・150g
トマト・・・1/2 個
米・・・1 カップ (180ml)
玉ネギ・・・30g
白ワイン・・・大さじ 2
お湯・・・2.5 カップ
固形スープのもと (洋風)・・・1 個
バター・・・20g
塩、コショウ・・・少々
粉チーズ・・・少々



* 作 り 方 *

- 1、フライパンにバター10g、砂出ししたシジミを入れて火にかけ、蓋をして蒸し煮にする。貝が開いたら火を止め、汁ごといったん取り出しておく。
- 2、フライパンに残りのバター10gを入れて、再び火をつけ、みじん切りにした玉ネギ、米の順に入れて炒め、米が透き通ったら白ワインを入れる。
- 3、2にお湯と固形スープのもとを入れ、沸騰したら弱火にして約 20 分煮込んだら、1のシジミと汁を加え、塩・コショウで味を整える。
- 4、器に移して刻んだトマト、粉チーズを振りかける。

疲れやすく、不調を感じやすいこの季節、健康の基本である、規則正しい生活を送るようにしましょう。また、肝臓をいたわったり、疲労回復に効果のある食事を摂取してこの季節を乗り越えて下さい。