



春野菜で、体を軽やかに整える 冬に溜まった疲れをリセットする、春の食養生

春は、冬のあいだに体の中に溜め込んだ疲れや滞りを、少しずつ外へ出しやすくなる季節です。

気温が上がり始める一方で、「なんとなく体が重い」「肌の調子が安定しない」といった春特有の不調を感じる人も少なくありません。今回は、冬に溜まった疲れをやさしくリセットし、春特有の不調を和らげてくれる「健康に良い春野菜」について紹介します。

こんなお悩み、出ていませんか？

理由はわからないけれど気になる不調、ありませんか？

なんとなく体がだるい

たくさん寝ても眠気が取れない

肌荒れやかゆみ

アレルギー症状が出やすい



なぜ春に不調が出やすいの？

春の不調には、主に2つの理由があります。

① 冬に溜まったものを外に出そうとしているから

寒い冬のあいだ、体はエネルギーを溜め込みやすく、体の中の巡りもゆっくりになりがちです。春になって気温が上がると、体は一気に動き出し、溜まっていた老廃物を外へ出そうとします。その過程で、だるさや眠気、肌荒れ、アレルギー症状として表れやすくなります。



② 環境の変化に体が追いついていないから

春は寒暖差が大きく、生活リズムや自律神経も乱れやすい季節。体が変化についていけないと、疲れが抜けにくくなったり、免疫バランスが崩れやすくなったりします。



春野菜が体に良い理由とその特徴

春野菜には、季節の変わり目でゆらぎやすい体をそっと整えてくれる力があります。ふきのとうや菜の花などに感じるほろ苦さや爽やかな香りは、冬のあいだに滞りがちだった巡りを促し、体を内側から目覚めさせてくれます。

また、春野菜にはビタミンA・B群・Cを含むものが多く、肌や粘膜を健やかに保つ働きがあります。紫外線が強くなり始める春の美肌ケアや、花粉やアレルギーが気になる季節のサポートにも心強い存在です。旬の短い春野菜は、自然の恵み。毎日の食事に取り入れて、軽やかで心地よい春を過ごしましょう。

積極的に取り入れたい春野菜



菜の花

春野菜の中でもビタミンやミネラルが特に豊富な野菜です。ビタミンCはほうれん草の約4倍含まれ、ビタミンB群や鉄、食物繊維もバランスよく含まれています。皮膚や粘膜を健やかに保ち、風邪予防や便通改善にも役立ちます。



春キャベツ

ビタミンCや食物繊維が豊富で、胃腸の調子を整える野菜です。胃粘膜を守るビタミンU(キャベジン)を含み、消化を助け、風邪予防にも役立ちます。



タケノコ

食物繊維が豊富で腸内環境を整える春野菜です。コレステロールの排出を助け、カリウムが余分な水分を外へ出し、むくみ対策にも役立ちます。



山菜 (わらび・うどなど)

山野に自生する春ならではの食材で、ほろ苦さが特徴です。苦味成分が冬に溜まった老廃物の排出を促し、体を目覚めさせ、巡りを整えてくれます。

裏面で、「春の旬野菜をおいしく食べるコツ」を確認しましょう♪

春の旬野菜をおいしく食べるコツ

春の旬野菜は、やわらかさや香り、ほろ苦さが魅力。その持ち味を生かすには、シンプルな調理がポイントです。栄養や効能を意識しすぎなくても、素材の味をいかすだけで食卓に取り入れやすくなります。忙しい日でも、旬の春野菜を使って食事を楽しみましょう。

おいしさを
引き出す
おすすめ調理法

加熱は
短時間で

ゆでる・蒸す・
さっと炒めるなど、
火を通しすぎない

調味料は
控えめに

だし・塩・ごまなどで
素材の味や
香りを活かす

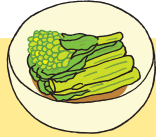
油は少量に

使いすぎないことで、
春野菜本来の味や
香りを感じやすくなる



野菜別・おすすめの食べ方

菜の花



さっとゆでておひたし、
からし和え

春キャベツ



蒸す・
スープで甘みを楽しむ

タケノコ



煮物や炊き込みご飯で
香りを活かす

うど・山菜



ごま・味噌と合わせて
苦味をやわらげる

少量でも「旬」を感じる一品があるだけで、食事はぐっと季節感のあるものに。春野菜は下処理や加熱が短時間で済み、時短調理にも向いています。毎日の食事に、気軽に取り入れてみましょう。

今月のコト

春は「がんばりすぎ」に注意!体を疲れさせない春の整え方

春は気温が上がり、体も自然と活動的になります。一方で「なんとなく疲れが取れない」「眠気が残る」と感じる方も少なくありません。これは、寒暖差や環境の変化によって自律神経の切り替えがうまくいっていないことが一因と考えられます。

春は交感神経が優位になりやすく、知らないうちに体が緊張しがちです。活動量だけが先に増えると、回復が追いつかず、だるさや不調として表れやすくなります。

この時期に大切なのは、無理に整えようとしすぎないこと。就寝時間をできるだけ一定にする、朝はカーテンを開けて光を浴びる、疲れを感じた日は早めに休むなど、基本的な生活リズムを意識しましょう。

春は体が新しいリズムに慣れていく途中の季節です。焦らず、自分のペースを大切に過ごすことが、軽やかな毎日につながります。

今月のツボ

外関(がいかん)

不眠・疲労・首肩こり・
季節の変わり目の不調



場所:
手の甲側で、手首の中央のシワ
から指3本分肘側に進んだ場所

今月の健康レシピ

旬の菜の花を軽やかに味わう一品 菜の花とえびのミモザ風サラダ



材料(2人分)

- ・菜の花……………1束
- ・えび(殻付きまたは無頭)……………6~8尾
- ・ゆで卵……………1個

【ドレッシング】

- ・オリーブオイル……………大さじ2
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・酢……………小さじ2
- ・ブラックペッパー……………少々

作り方

- ① えびは殻をむき、背ワタを取る。
片栗粉と酒でもみ洗いし、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ② 湯に塩(分量外)を入れ、えびをさっとゆで、色が変わったら引き上げる。
- ③ 菜の花は茎から先に10秒ほど、全体で20~30秒ゆで、
冷水にとって水気をしぼる。
- ④ ゆで卵は白身と黄身に分け、白身は細かく刻み、
黄身はフォークや茶こしで細かくする。
- ⑤ 器に盛り、合わせたドレッシングをかける。

ワンポイント

菜の花は茎と葉を分けてさっとゆでると、色よく、
食感よく仕上がります。

えびは火を通しすぎないことで、ぷりっとした
食感になります。