

かわらか+times

3月号



季節の変わり目の不調を防ごう

ホルモンバランスの乱れをSTOP!

季節の変わりめは、肌調子がどうも安定しない：それにはちゃんと理由があるんです。

春はホルモンバランスが乱れやすい季節。

今までは寒さから体を守ろうと、交感神経が活発になって体温を上げていたのに、暖かくなってくると寒さに対応した体制から、副交感神経が優位に変わってきます。

朝晩の気温差も激しく、新生活のスタートなどで緊張しやすいため、自律神経の切り替わりがスムーズにいかずにバランスを崩してしまいがちです。

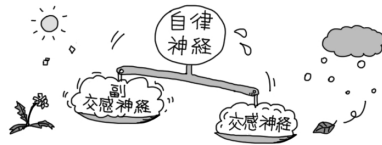
自律神経が不安定になると、身体機能のコントロールやホルモンバランスが乱れます。その結果、体がだるくなったり

お肌の調子が悪くなったり、気分が沈んでボーッしたり…と心身に不調をきたすことに。

特に女性は、自律神経とホルモンバランスとが密接に関係しているため男性に比べて、自律神経の乱れによる心身の影響を受けやすいのです。

自律神経を鍛えて、ホルモンバランスを乱れにくくすれば、PMS（月経前症候群）や生理痛が軽くなる事も。

今月は皆さんの自律神経を整える効果のある方法をお届けします！

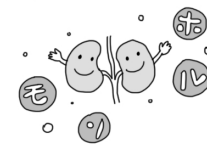


自律神経の働きやホルモンの分泌を阻害するのは、なんといってもストレス。ストレスというのは精神的なものだけではなく、怪我や極端な寒さ暑さといったものもストレスの原因になります。

そんなストレスをうまく消化してくれるのが「肝」。 「肝」が元気だと、身体の中でうけながされるストレスも「肝」が弱っていると、少しのストレスで身体に変調をきたすように。



また、ホルモン分泌に深く関わっているのが生殖機能を司る「腎」。 「腎」の老化は、子宮や卵巣の老化にも繋がるため元気な子供を産むためにも重要な臓です。



今回は簡単に「腎」と「肝」のパワーを高める食材がとれるメニューをご紹介します。

ゆる薬膳

ゴマとクルミのヨーグルト

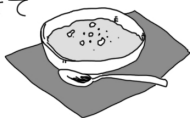


ゴマは「腎」と「肝」を同時に高めてくれます。クルミは「腎」の力を補う効果があります。まとめて煎って、冷蔵庫で保存しておくとう便利です。

ヨーグルト	150~200g
黒すりゴマ	大さじ1
クルミ	3~4粒

①クルミを食べやすい大きさに砕き、フライパンに入れ、少し色づくまで煎ります。もしくは150℃に予熱したオーブンで10分加熱。

②粗熱が取れたら、黒すりゴマと一緒に、ヨーグルト（できれば常温）に混ぜてできあがり！



黒豆きな粉豆乳



黒豆のきな粉は「腎」に作用する効果が高くオススメ。シナモンの香りが「肝」の力を高めてくれますよ。甘みが欲しい人はハチミツや黒糖をお好みで増やして下さい。（ただし糖分の取り過ぎは身体を冷やすので程々に！）

豆乳	200ml
黒豆きな粉	大さじ1
ハチミツ	大さじ1
シナモン	少々



①豆乳と黒豆きな粉を鍋に入れ、混ぜながら温める。もしくは、レンジで温めた豆乳に黒豆きな粉を入れ混ぜる。

②ハチミツを加えて混ぜ、仕上げにシナモンを振る。

ほかにも…

「腎」に効く食材
黒ごま、黒豆、レーズン、海藻類など
黒いもの

「肝」に効く食材
レモン、梅干しなど酸っぱいもの
菜の花、春菊など春の香りの強い野菜もオススメ