

健康豆知識(1) 春は「肝」をいたわる暮らしを

春は中国伝統医学の「五臓六腑」の「肝」に対応しており、「肝」に負担がかかりやすい季節であると考えられています。東洋医学における「肝」は、西洋医学の肝臓と作用が異なっており、自律神経や情緒などをコントロールする働きをしています。

少し早起きし、外に出てゆったりと歩き、春に芽生えた草木と同じように、心身ともに生き活きと活動するのがいいと言われています。

食生活では、春の旬の野菜（春菊やたけのこ、セロリ、菜の花、ごぼう、アスパラガス、小松菜など）を積極的に食べるといいと言われています。