



# 春のデトックス

ホームページにて、しらかば通信、農場日記等を随時更新中です。ぜひご覧下さい！  
<http://www.sirakaba.co.jp/>

春はデトックス（解毒・老廃物の排出）に最適な季節だと言われています。冬は寒さから身を守る為に脂肪分を体に溜め込みます。また、水分摂取量や運動量、発汗量が減りやすい事もあり、老廃物や毒素も溜め込みやすくなるそうです。冬に溜めた体内の毒素を排出するとともに、普段から毒素を排出する生活を心掛けたいものです。

## ●デトックスはなぜ必要？

普段の生活の中で様々な毒素(有害物質)が体内に取り込まれています。毒素は食事により体内に入ってくる量が最も多いそうです(インスタント食品や農薬、食品添加物など)。また、呼吸により排気ガスを吸ったり、環境ホルモンの影響等も挙げられています。

体内に溜め込まれた毒素による主な影響には以下の様なものが考えられています。

デトックスしないと

- ・代謝機能が下がり痩せにくい
- ・自律神経が乱れやすくなる
- ・便秘を起こしやすくなる
- ・免疫力が低下して病気がちに
- ・お肌がくすんでくる
- ・冷え性や肩こり、頭痛
- ・血液がドロドロ
- ・疲れやすくなる
- ・生活習慣病の誘因となる 等

毒素の排出先として75%が便、20%が尿、3%が汗、1%が爪、1%が髪と言われています。

春は特に冬に溜め込んだ毒素の排出効果が期待できる食材の摂取や、適度な運動により発汗を促したり水分を補給すると良いそうです。

## ●代謝の良い身体を取り戻そう！

### ①水分の摂取

人は汗などで1日約1.5ℓの水が失われる為、1日1.5～2ℓの水を飲む事が良いと言われています。水分を適切に摂る事は、代謝効果や腸の働きを高め、老廃物を尿や便として排出したり、汗をかく事で皮下の老廃物を体外に出してくれます。体内の水分を適切に循環させる事が、健康な身体の基本だとも言われています。

当園の野菜スープには整腸作用のあるオリゴ糖や、利尿作用のあるカリウムが含まれる為お勧めです。

### ②軽い運動

ウォーキングなど軽く汗をかく程度の有酸素運動が最適だと言われています。約20分以上続けて行くと、毒素がたまりやすい場所といわれる脂肪が燃焼し始めるそうです。また、腹筋や軽い腕立て伏せなども脂肪燃焼アップに繋がります。

体内で不要になった老廃物等を回収して運ぶ役割を持つ「リンパ」は、筋肉の収縮によって刺激され、押し流されると言われています。



### ③入浴

ぬるめ(37℃～39℃位)のお湯に、腕をお湯の外に出して、胸から下の下半身だけ浸かる半身浴がおすすめです。

入浴時間が20～30分程度と長めですが、ゆっくりと体を温めるので、体の疲れが取れやすくなり、リラックス効果も期待できます。じわじわと汗をかいて血液の流れが良くなり、代謝機能が活発になる事で、体内の毒素が汗と一緒に皮脂腺から排出されていきます。



## ●春のストレスを解消しよう！

デトックスに欠かせない身体の器官として肝臓があります。肝臓は老廃物などを無毒化(解毒)する働きがあり、春は冬に溜め込んだ体内の老廃物などを一斉に解毒しようとして無理がかかります。肝臓はストレスに弱いそうです。趣味や気分転換などで春のストレスの解消を心掛けましょう。

肝臓の上手ないたわり方は、摂生した食習慣と十分な睡眠と安静が良いそうです。良質のタンパク質(大豆)を多く摂り、高脂肪食品、アルコール・タバコは意識して控えめにしましょう。また、ストレスの解消や軽い運動を心掛けましょう。食べ過ぎ、飲み過ぎ、睡眠不足は良くないそうです。

## ●毒素を排出する食材を摂ろう！

### 毒素を包んで排出する食材

<ネギやニラ、ニンニク>

水銀や鉛等の有害金属の酸化を防ぎ、体外に排出する作用があります。

また、お酢やリンゴ、ホウレン草にも同様の作用があるそうです。



### 腸内の毒素を排出する食材

<ゴボウやレンコン>

ゴボウ等に含まれる食物繊維は腸内の有害物質を捕まえ、スムーズに排出させる働きがあります。

<リンゴ>

整腸作用や解毒作用のあるペクチンが含まれ、便秘解消効果が期待できます。

### 肝臓の解毒作用を強化

<レバーやカキ>

亜鉛を多く含む食材は、肝臓や腎臓でタンパク質を増やす働きがあり、有害物質を閉じ込めて無害化し肝機能を高めてくれるそうです。



### 老廃物を排出する食材

<春の山菜>

タラの芽などの苦み成分の「植物性アルカロイド」は、腎臓のろ過機能を上げる作用があり、毒素の排出を促します。また、食物繊維も豊富なため便秘を整え、便と共に体内の毒素の排出を促進します。