

いつもナチュラルッチをご愛飲頂き、ありがとうございます。

3月になり、少しずつ春を感じ始めてきましたね。

とはいえ、まだまだ春本番ではないので、ちょっとした油断で体調を崩しやすい時期でもあります。

東洋医学では『次の季節に向かって身体を準備していくこと』という考えが大切にされています。

本日は『春に向けての準備』についてお伝えしようと思います。

身体を冬から春モードに

冬場は朝起きるのが辛かったり、外出する気が起きないということがしばしば起きていたと思います。冬は春の芽吹きのため、**エネルギーを蓄えていた時期**と言えるので、身体が休息モードなのはとても自然な事。春に向けて出来るところから少しずつ、**身体をシャキッと**させてあげましょう。

例えば…

- いつもより少しだけ早く起きる
- 外出の時間や回数を増やす
- 人と会う機会をつくる

意識的に行う事で、
身体のスイッチをスムーズに
切り替えることができます



この時期に摂りたい食材

旬の葉物野菜

- 菜の花
- キャベツ
- クレソン



山菜

- フキノトウ
- セリ
- ウド など



たんぱく質や鉄分を含むもの

- 赤みの肉 & 魚
- イカやタコ
- アサリ等の貝類
- レバー など



山菜は解毒作用があるので摂り過ぎ注意!

頑張り過ぎて色々な活動を一気に始めたり、スタートダッシュが早すぎると身体は逆に疲れてしまいますので、**無理は禁物**です。

自分にとって「快適」な加減で、春モードに切り替えていってくださいね。

何かございましたら、お気軽にご連絡頂ければと思います。

ナチュラルッチ
お客様センター

☎ 0120-790-939
受付時間 全日9時~18時(土・日・祝も受付)

✉ nr@naturich.net
受付時間 24時間