

# NEWS LETTER

## 春はデトックスにぴったりの季節

カラダにため込んだ老廃物を排泄して、  
ココロもカラダもスッキリしましょう

寒い冬を越え、芽吹き季節の春になりました。  
冬は年末年始の忙しさで運動不足になったり、イベントも多く暴飲暴食気味になったりとカラダに負担がかかり、また、寒さから身を守る為に様々なモノをため込むシーズンです。  
春は、植物と同じで私たちも新陳代謝が高まり、細胞も活性化します。  
デトックスにはこの季節がぴったりです。  
肝臓の動きを元気にすることでより効果的になります。  
また、腸内環境を整えることやむくみを解消することも大切です。  
冬にため込んだ老廃物をカラダの外に排出して、すっきりと、元気に新しい春を迎えましょう。

### ●デトックスとは●

一般的に体内に溜まった老廃物や毒素を排出させることをいいます

### ●デトックス食材●

- ・肝臓を元気にしてくれる食材
- ・アブラナ科の野菜・ほろ苦い野菜



・山菜類

・柑橘類



- ・老廃物排出を助けてくれるきのこ類
- ・食物繊維の多い食品
- ・生野菜



スムージー  
オススメ!

### ●デトックスを効果的にするには●

- ・肝臓を元気にする
- ・腸内環境を整える
- ・老廃物を排泄してくれる食品を摂る
- ・タンパク質と一緒に摂ると効果アップ
- ・水分をしっかり摂る
- ・スパイスやハーブを取り入れる
- ・発酵食品を積極的に
- ・適度な運動
- ・ゆっくりと湯舟につかる



デトックス効果を高める超簡単時短レシピ

### たまねぎとツナの和風マリネサラダ

材料(2人分)

- |       |      |     |
|-------|------|-----|
| たまねぎ  | 1個   | } A |
| ツナ缶   | 1缶   |     |
| ポン酢   | 大さじ2 |     |
| ごま油   | 大さじ1 |     |
| 小口ねぎ  | 少々   |     |
| かつおぶし | 少々   |     |



【作り方】

- ①たまねぎの皮をむき、8等分に切る。
- ②器に1.をのせラップをし、600wのレンジで6分程度、たまねぎがやわらかくなるまで加熱する。
- ③Aの材料を混ぜ合わせる
- ④②にツナをのせ、③をかける。
- ⑤④に輪切りにした小口ねぎとかつおぶしをかけたら完成。