




AROGA Letter

～ 苦味が決め手～

Vol.36

肝臓を支える春野菜

春になると「何となく体が重い」「花粉症が辛い」「肌荒れしちゃった」そんな声をよく聞きます。

 活動量の低下  食事量の増加  日照不足などの冬モードから一気に活動モードへと転換する春は肝臓に負担がかかります。

肝臓は500種類以上もの働きを持つ代謝と解毒の中核！
栄養素の代謝、解毒、ホルモン調整、胆汁生成、免疫機能など多岐にわたります。
花粉症であればなおさらのこと、ヒスタミン分泌や炎症サイトカインの増加で、肝臓により負担がかかります。



栄養素の代謝 解毒 胆汁生成
栄養素の貯蔵 ホルモン調節
血液関連機能 免疫機能

自然界は肝臓を支える食材を提供してくれます！
菜の花、ブロッコリー、春キャベツ、新タマネギ、長ネギ、春の山菜。。
春野菜に共通しているのは、**苦味、硫黄化合物、ポリフェノール**。
これらの成分は、細胞の防御システムを司る転写因子**Nrf2**を活性化することが知られています。
春野菜は**肝臓の防御システムを目覚めさせてくれる**のです。



春の肝臓ケアとは、単に「デトックスする」ことではありません。
環境変化に適応するために**体の代謝と防御を再調整するプロセス**です。
そして自然は毎年、そのための食材を用意しています。

苦味、香り、色

これらはすべて、**体へのシグナル**なのです。

