

# 陰陽バランスごはんのすすめ 夏の野菜を食べる！ 自律神経を整え血圧を下げるセロリ

## 陰陽バランス食とは

さて、「陰陽論」は、ようめん（二）とは東洋医学の基本的な思想です。そのものは陰陽に分けられるものと考え、陰と陽のどちらか一方を強くすると、病気の予防につながり、健康な体は生まれるとされています。

陰陽は土に徳力を授けて料理をします。その「陰陽」は、普段スーパーで買うような食材を削ぎ、調理をし、偏らぬ食生活を健康な体づくりをするためのヒントです。

※ようめん

## 【セロリの効能】

セロリに含まれるカリウムは、血流をスムーズにし、塩分の排出を促進します。またカリウムの利尿作用は、血圧降下にも効果的が期待できます。

### ◆精神(自律神経)を安定させる作用

セロリの独特な香りは、精神を安定させる作用があります。また、ストレス、偏頭痛に効能が期待できます。

### ◆抗酸化作用

セロリは腸内で抗酸化物質を生成します。また多量の繊維質が腸内の便の排出を早めますので、大腸癌、結腸癌などを抑制すると考えられ、研究が進められています。

○セロリは身体の水分代謝をよくするので、ダイエットにも理想的な野菜です。減塩があるので、よく噛むことで糖質もよく燃やしてカロリーも消費します。

### ◆生理性や両血気味の人に

水分を多く含むので、尿血での血尿の損失を補います。カブオネマダロの赤身といっしょに食べるとよいでしょう。



古代エジプト人は、セロリを食べることで四肢のむくみを癒ったと言われています。それは余分な水分(塩分)を取り除く作用があるからです。

★注意事項★  
セロリは体を冷やし、血圧を下げる作用があるので、冷え性や低血圧の方は食べ過ぎに注意してください。



お話し人  
森文 有希人  
健康食品開発研究所の代表取締役。健康食品の企画・開発・販売に携わり、健康食品の普及に努めている。