

水産物の旬

季節	特徴	魚
春	自律神経を病みやすく、冬場に溜め込んだ老廃物を排泄し、肝機能をスムーズにする。 緑の野菜と胃腸に優しい白身魚が良い。	
夏	水分の取りすぎや食欲不振で夏バテになりがち。 夏野菜で余分な熱と水分の排出を促し、さっぱりしたものを食する。滋養をつけることも大切。	
秋	空気が乾燥する秋は、夏の疲れが出やすい季節。 太陽をいっぱい浴びた果物や農産物と一緒に食べる。	
冬	寒い冬は、体を温めて決行をよくし、肝機能を高めよう。野菜をたくさん摂れる鍋や煮込み料理が、体にも心にも優しく温かい。	

- | | | | | | |
|--------|----------|--------|---------|--------|-------|
| 1 タイ | 2 トラフグ | 3 サンマ | 4 スズキ | 5 イイダコ | 6 カレイ |
| 7 サワラ | 8 ハモ | 9 キス | 10 カニ | 11 ワカメ | 12 シズ |
| 13 カマス | 14 ブリ | 15 メバル | 16 アイナメ | 17 ウナギ | 18 タコ |
| 19 アジ | 20 マナガツオ | 21 サヨリ | 22 サバ | 23 シズ | |