

栄養科だより 3月号



3月になりだんだんと春の陽気が感じられる季節になってきましたね。
季節問わず花粉は飛散していますが、2月下旬からピークを迎えます。
花粉症に悩まされている方も多い時期ではないでしょうか？すでに花粉症を発症している方にも、これまで花粉症の症状がなかった方にも知っておいてほしい情報をご紹介します。

乳酸菌

食事でつらい花粉症の症状を緩和しよう



乳酸菌は腸内細菌のバランスを整えて便通をよくします。

腸内環境を整えることで免疫機能が活性化され、花粉症の症状を抑えることに繋がります。



食物繊維

食物繊維は腸内環境を整える働きだけでなく、乳酸菌などの善玉菌のエサになるため、腸内を整える善玉菌の増加をうながしてくれます。

善玉菌の増加は、アレルギーとなる花粉の吸収を抑える「IgA抗体」の増加にもつながります。食物繊維が豊富な食品としてそば、ライ麦パン、さつまいも、かぼちゃ、ごぼう、たけのこ、フロッコリー、モロヘイヤ、あずき、おから、しいたけ、ひじきがあります。

ビタミンD



ビタミンDは免疫機能を調整する働きを持っています。

干し椎茸、キクラゲ、イワシ、しらすに含まれます。また、太陽光を浴びることで体内でビタミンDが作りだされます。

※食事内容や適正量は個人によって違うため、必ず医師や管理栄養士に相談しましょう。

また、症状緩和の効果についても個人差があります。

《材料》2人分

- ・おから 30g ・ちくわ 20g
- ・人参 15g ・ねぎ 5g (お好みで)
- ・しいたけ 15g ・酒 4g
- ・油 5g
- ★水 50cc ★醤油 6g
- ★みりん 3g ★砂糖 3g
- ★顆粒だし 0.5g

☆おからを使った卯の花の煎り煮☆

《作り方》

- 1.ちくわを縦半分にし薄切り、人参・しいたけ・ねぎも薄切りにする。
- 2.鍋に油を熱しちくわ・人参・しいたけを順に炒める。
- 3.2におからを加え炒め酒をふり、★の調味料を入れる。
- 4.蓋をして途中かき混ぜながら5分程煮、ねぎを加えひと煮立ちさせる。

♡ 2月の行事食 ♡



2月3日節分

- ・ちらし寿司
- ・ぶりの柚子味噌焼き
- ・冬野菜サラダ
- ・すまし汁
- ・きなこプリン



2月14日バレンタイン

- ♡ 帆立ピラフ
- ♡ ハンバーグのトマトソース
- ♡ キャベツのレモン和え
- ♡ コンソメスープ
- ♡ ハートのチョコプリン



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院