



3月になり、春らしい雰囲気を感じるようになりましたが、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※

食事をつらい花粉症の症状を緩和しよう

乳酸菌

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

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサになり、腸内環境を整えます。腸内環境がよくなると腸の免疫機能も向上するので、花粉症の症状改善が期待できます。水溶性食物繊維を多く含む食品は、ワカメやヒジキなどの海藻類、イモ類などです。水溶性食物繊維は便をやわらかくし、便のすべりをよくする働きもあります。一方、ゴボウや大豆などの不溶性食物繊維は便のかさを増やし、腸のぜん動運動を促します。



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。

大正製薬 花粉症にお悩みの方必見！食べ物で美味しく花粉症対策！<https://brand.taisho.co.jp/allerlab/kafun/030/>

2月の行事食

味噌煮込みうどん

材料	調味料
・鶏小間 40g	・水 100g
・長葱 10g	・味噌 15g
・椎茸 5g	・みりん 3g
・しめじ 20g	・砂糖 0.5g
・油揚げ 5g	・油 1g
・ごぼう 5g	
・人参 5g	
・かまぼこ 10g	



- ・味噌煮込みうどん
- ・天ぷら
- ・オクラとちくわの和え物
- ・白桃羹

～作り方～

- ①鶏小間を炒める。
- ②調味料を入れ、切った残りの材料を入れる。
- ③うどんを入れ、煮込んだら完成！



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院