

栄養科だより 3月号

暖かい日も増え、春の訪れを感じるようになりました。

それと同時に、くしゃみや目のかゆみなど、みなさん症状が出始めている頃だと思います。そこで今回は花粉症対策の食材をご紹介します！

花粉症とは、体の中に入った花粉(異物)に対して抗体がつくられた結果、様々なアレルギー症状が現れる状態です。

くしゃみ・鼻水→人体の過剰反応で、くしゃみは花粉を吹き飛ばし、鼻水で洗い流して体外に排出しようとしています。

目のかゆみ→まぶたの角膜でアレルギー反応が起こり、涙で花粉を洗い流そうとしています。

☆花粉症に効果的な食べ物☆

◎腸内細菌を整えると免疫の過剰反応を抑える細胞の働きが良くなり、アレルギー症状が出にくくなります。

⇒ヨーグルト(乳酸菌) きのこと類(食物繊維)

◎不飽和脂肪酸は花粉症の症状を引き起こす化学物質の生成や働きを抑える効果が期待できます。

⇒青魚(エイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸)

◎ポリフェノールはアレルギー誘発物質であるヒスタミンの働きを抑える効果が期待できます。

⇒緑茶(カテキン) 梅干し(バニリン)

2月の行事食 ♡バレンタイン♡

材料(2人分)

・黄色ピーマン 20g	・砂糖	小さじ1
・玉ねぎ 100g	・お酢	大さじ1
・塩 ひとつまみ	・こしょう	少々

- ①ピーマンを細切りにする。
- ②玉ねぎを薄切りにする。
- ③茹でて水気を絞る。
- ④調味料を和える。

