獨協医科大学病院 栄養部



すこやかな成長を祈る節句

鼻水、目のかゆみ、頭痛・・・

今では、国民の4人に1人が スギ花粉症ともいわれています。 花粉症を食事で完全に治すことは難しいですが、 辛い症状を和らげることは可能と 考えられています。

> まず大切なことは、 一年を通じて 主食・主菜・副菜のそろった 栄養バランスの良い食事を心がけること。 その上で、 花粉症対策のポイントを押さえた

> > 食材選びをすると良いでしょう。



野菜の中でも特に緑黄色野菜には、 粘膜を強くする働きのあるビタミンAが 含まれています。

腸内環境を整える作用のある食物繊維や、 抗酸化作用のあるビタミンCが 含まれています。

発酵食品

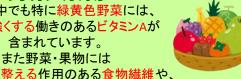
納豆、ヨーグルト、チーズ、 キムチなどの発酵食品には、 腸内環境を整える作用があります。 腸内環境を整えることで、

免疫力を正常に保ち、 アレルギー症状を緩和できる と考えられています。



サバやイワシ、アジなどの 青身魚に含まれる EPA・DHAなどの脂肪酸は、 免疫機能を正常化し、

アレルギー症状を緩和する働きがある といわれています。





控えた方が良い

腸内環境を悪化させる要因となる 脂肪分の多いお肉の摂り過ぎや、 お菓子・ジュースなどの

炎症を悪化させる要因となるので、 注意が必要です。

またお酒は、血管を拡張させ、 粘膜が腫れて鼻づまりの原因にもなります。 ☆*:.... ヨーグルトを使った 混ぜるだけ!手作り調味料 ∴*☆

~手作りヨーグルトソース~

マヨネーズ 大さじ2 プレーンヨーグルト 小さじ4 粒マスタード 小さじ2



ブロッコリーや人参、 きのこなどの蒸し野菜、 ボイルウインナーなどに つけて食べてみると、

お野菜もたっぷり食べられる一品に♪





~ヨーグルト味噌~

顆粒だし 小さじ1・砂糖 小さじ1 味噌 小さじ1/2 プレーンヨーグルト 大さじ3

