

鼻水、目のかゆみ、頭痛...

花粉症

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・果物

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。
また野菜・果物には
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。



青身魚

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

食べ物は...?

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
甘いものの摂り過ぎ
には気を付けましょう。

コーヒーなどの**刺激物**、**過度の飲酒**などは、
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、
ポ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♪

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで



~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

