

## 花粉症のつらさを乗り切る食べ方術

今年もつらい花粉症の季節が訪れました。すでにスギ花粉の飛散は始まり、その量は例年以上といわれています。

花粉症と食生活も密接に関係しています。

花粉症とは

体に花粉に対するアレルギー反応が現れた状態

・杉・ひのき・イネ科植物など

主な症状

・くしゃみ、鼻水・鼻づまり・目のかゆみなど

花粉症の症状を抑えるためには、自分が持っている体の免疫バランスを整えることが大切です

### 免疫

体内に入り込んだ花粉、細菌、ウイルスなどの「異物」を認識し、排除することで体を健康に保つ防御システム

ヒントになる食品をご紹介します！

★免疫バランスを整えるための食事とは・・・



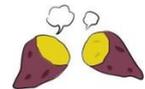
#### ① 腸内環境を整える発酵食品を摂りましょう

私たちの体の中で最も大きな免疫器官は腸にあり、多くの免疫機能が腸の粘膜に集中しています。免疫力を高めるためのひとつは腸の中の善玉菌を増やすこと。善玉菌を増やす食べ物を多く摂って、腸を健康に保つことが元気に過ごすために大切です。中でも乳酸菌には腸の善玉菌を増やす効果があるので、毎日食べるようにしましょう。

・ヨーグルト・チーズ・みそ・納豆・酢など

ヨーグルト { バナナ  
ドライフルーツ  
きなこ  
オリゴ糖を含む食べ物と一緒に  
食べると乳酸菌がパワーアップ！

みそ、納豆など大豆の発酵食品は腸内の善玉菌を増やす効果大。納豆に少量の酢を加えるとふわふわに泡立ちさらに発酵力アップ！



#### ② 腸内環境を整える食物繊維を摂りましょう

##### 水溶性食物繊維

水に溶けやすく、溶けるとゼリー状になる

腸内の善玉菌のえさとなり、腸内環境を整える

海藻、わかめ、ひじきなどをみそ汁、サラダ、煮物に活用しましょう

##### 不溶性食物繊維

水分を吸収してふくらみ、腸を刺激して、動きを活発にし、お通じを改善して腸内環境を整える

野菜、果物、豆類、いも類などさまざまな食品に含まれる

- ③ アレルギー反応をやわらげる青魚を食べましょう  
DHA EPA などの脂肪酸を摂取すると免疫力アップにつながります  
・さば・いわし(缶詰でもよい)、さんま、鮭など



#### 青魚のトマト煮

《材料》青魚、トマト水煮缶、玉ねぎ、しめじなどきのこ類、オリーブ油、塩、こしょう  
《作り方》フライパンにオリーブ油を温め、青魚を入れて両面ソテーする。玉ねぎ薄切り、きのこも炒める。さっと炒めたらトマト水煮缶を適量加えて煮込み、味をみて塩気が足りなければ塩少量、砂糖をひとつまみ入れ、こしょうをふって仕上げる。

- ④ 抗酸化力のあるビタミンA・C・Eを毎食積極的に摂りましょう



#### 野菜のオイル焼き

《材料》ブロッコリー、菜の花、小松菜、スナップエンドウなど好みのもの  
《作り方》好みの野菜を洗って食べやすく切り、フライパンに入れて少量の塩、オリーブ油（サラダ油、ごま油など好みのもので）と大さじ2程度の水を振りかけ、ふたをして少し焼き色がつくまで焼く。

#### にんじんサラダ

《材料》にんじん、好みのドレッシング、こしょう  
《作り方》にんじんをピーラーで薄くそぎ切りにして、沸騰した湯でさっとゆでてざるにあげ、そのまま冷ます。しっかり水けをきってドレッシングで和え、こしょうをふる。粒マスタード、クミンなどの風味をつけても美味しいアーモンド、クルミなどを加えるとビタミンEもしっかり摂取できる

#### 菊菜(春菊)のナムル

《材料》菊菜、海苔(好みのもの)、すりごま、しょうゆ、ごま油  
《作り方》菊菜はよく洗って、葉は手でちぎり茎は2~3cm長さに切って、ボウルに入れ、海苔、すりごま、しょうゆを適量入れて和え、ごま油をふる。

\*ご紹介したものはビタミン豊富なおかずになります。そしてこれらは油と一緒に摂ることでビタミンの体内への吸収率がぐっとアップしますよ

- ⑤ 免疫細胞の働きを調整し、アレルギー反応を抑える効果があるビタミンDを摂りましょう  
ビタミンDは免疫力アップとともに、カルシウムの吸収を促進し丈夫な骨を作るのにも必要なビタミンです  
日光を浴びることで体内でも合成されます  
鮭、マグロ、いわしなどの魚類、きのこ類全般(特に干しいたけ、きくらげなど)

#### 鮭ときのこのレンジ蒸し

《材料》鮭、好みのきのこ類2~3種、酒、バター、ポン酢(好んで食べる時にかける)  
《作り方》耐熱容器に鮭、きのこを入れ酒をふり、バターをところどころに置いてラップをふんわりかけて電子レンジで約3分加熱する(できていなければ追加で加熱する)