

花粉症はこうして乗りきる！！

～花粉症で苦しまないための食事選び～

今年も花粉症の季節到来です。花粉症には食生活も関係していることがたくさんあるようです。花粉症予防と食生活について考えましょう。



今日から魚派！

魚に多いDHA、EPA（脂肪酸）を摂取すると免疫力の働きを正常にし、アレルギー症状を抑えるといわれます。

★あじと春野菜のオリーブ油焼き

あじを菜の花、さやえんどうなどとソテーして

★さわらとキャベツのしょうが煮

さわらと春キャベツをしょうが風味のさっと煮に

★いわしのカルパッチョオリーブ油添え

いわしの皮をむき骨を外し、サラダ野菜とカルパッチョに

肉好きは低脂肪肉を

鶏むね肉、豚ひれ肉など

魚缶詰を利用するとお手軽！

ビタミンA、C、Eはアレルギー疾患予防に関わっていると考えられます。

毎食1品はビタミンACE（エース）

★小松菜とにんじんのソテー（ビタミンA）

軽くソテーして塩、こしょうで

★かぼちゃの電子レンジサラダ（ビタミンA+E）

食べやすく切ったかぼちゃを電子レンジ加熱して、マヨネーズに粒マスタードや柚子こしょうを混ぜたもので和えましょう。ナッツをプラスしても・・・

★ピーマンの塩昆布和え（ビタミンA+C）

細切りピーマンを電子レンジ加熱し、塩昆布とすりごまで和えて



毎日のヨーグルト習慣！

ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸の健康を保つことで、花粉症の症状をやわらげます。

即効性はありません。

毎日適量を食べ続けましょう。

適量：約100g・・・カップに1/2程度

- ・好みのフルーツと
- ・ドライフルーツと
- ・きな粉やあんこと

ミントガムでスッキリ！

咀嚼運動には鼻づまり緩和効果があるそうです。ミントポリフェノールが鼻づまり、ムズムズ感を抑えてくれます。