

えいよう便り

2024年
3月
さめき市民病院
栄養管理科発行



食事で花粉症対策をしてみましょう!!



花粉症とは、アレルギー性疾患の1つです。体内に入ってきた花粉を体が異物と判断し、花粉を体の外へ追い出そうと免疫機能が過剰に働くことで、「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」といった鼻の症状や「かゆみ・涙・充血」といった目の症状が現れます。これからの時期に、食事で花粉症対策してみませんか？

免疫機能を整える

★発酵食品★

善玉菌(乳酸菌やビフィス菌)で腸内環境を整える



★食物繊維★

水溶性食物繊維は、腸内の善玉菌のエサとなり、整腸作用を助ける



アレルギー症状を緩和させる

★n-3系脂肪酸★

油の1種でα-リノレン酸とDHA・EPAがある。アレルギー反応を引き起こす物質の炎症反応を抑える

α-リノレン酸

しそ・えごま油・亜麻仁油

DHA

あじ・さば・いわし
さんま・ぶりなどの青魚
他、さけ・いくらなど

EPA



注意

ジャンクフードや脂っこい食べ物などはアレルギーを誘発してしまう可能性がありますので、食べ過ぎには気をつけましょう。



ひまわりレシピ

厚生労働省「花粉症の民間医療について」・株式会社医薬品情報センター「花粉症について」参考と一部引用

院内保育所の「ひまわり」に提供しているかわいいレシピをご紹介します。



鬼さんおにぎり

子ども1人前



子ども達は「鬼さん、鬼さん」と喜んで食べてくれました!

- 米飯・・・110g
- 味付けのり・・・0.5g
- 卵・・・10g
- ハム・・・2.5g
- 油・・・0.2g
- 花かつお・・・0.3g
- 濃口醤油・・・1g

- ①フライパンに油を引き、花かつおと濃口醤油を入れて軽く炒める
- ②卵で薄焼き卵を作り、鬼の角の形にかたどる
- ③味付けのりで目と口をかたどる
- ④ハムで鬼のほっぺたを作る
- ⑤おにぎりを作り、①～④を写真のように飾る

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

