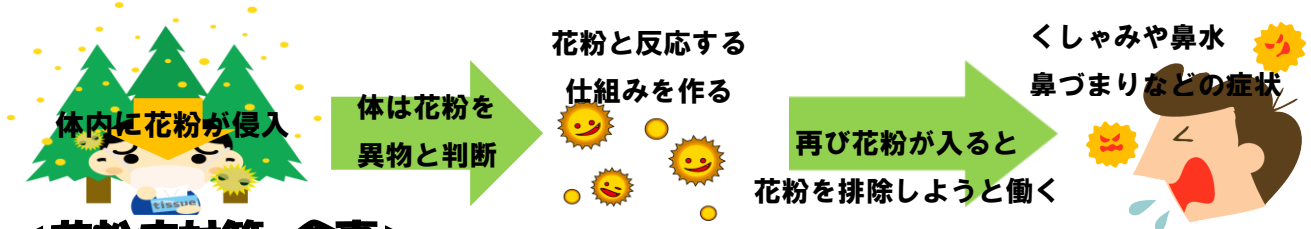




○花粉症○

花粉症とは体内に入ってきた花粉を排除しようと、体が過剰に反応してしまうアレルギー反応で、アレルギーはウイルスなどの異物から体を守ろうとする免疫反応の一種です。



<花粉症対策 食事>

発酵食品 (ヨーグルト、納豆、キムチなど)



発酵食品は腸内環境を整える働きがあります。腸内環境を正常に整えることで免疫機能が正常化しアレルギー症状を緩和できるとされています。

ビタミン (特に抗酸化ビタミンであるビタミン A、E、C)



抗酸化ビタミンは、アレルギー症状に対抗しアレルギー症状を抑制するといわれています。また、これらの抗酸化ビタミンは他の抗酸化ビタミンと一緒に摂ると良いです。

(ビタミン A: 緑黄色野菜、レバーなど ビタミン E: 植物性油や種実類など ビタミン C: 野菜や果物など)

DHA・EPA(青背魚やアマニ油などに多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸)



サバやイワシなどに多く含まれる DHA、EPA などの脂肪酸は免疫機能を正常化し免疫力を UP してくれます。また、しそ油やあまに油に含まれるα-リノレン酸は体内で EPA・DHA に変換されます。(これらは、不安定な性質のため加熱せず、使用するのがおすすめです。)

※花粉症は症状が悪化する前に対策することも大切だといわれています。早めの対策を。

<花粉症対策におすすめメニュー>

抗酸化ビタミンたっぷり

フロッコリーと人参の胡麻和え(2人前) (1人前 エネルギー 60Kcal たんぱく質 9.5g)

材料: フロッコリー: 120g 人参: 20g すりゴマ: 大さじ1 醤油: 小さじ1 鰹節: 1パック 砂糖: 小さじ1/2

作り方: ① フロッコリーは小房ごとに分けて半分に切る、竹串がすっと刺さるくらいまで(3分ほど)ゆでる。

② 人参は 2cm 程の短冊切りにし、2分ほどゆでる。

③ ゴマ・醤油・砂糖を混ぜ、お湯をきったフロッコリーと人参に和え、鰹節をまぶして完成

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します