



花粉症予防・対策に効果的な食生活 『まごわやさしい』とは？

今年も花粉症の季節となりました。
みなさんは万全の対策をとられていますか？

今年は、例年の50倍80倍という大量の花粉が飛散する予想がされています。花粉を遠ざけ、花粉症と上手につきあうコツを心得、憂鬱なシーズンを乗り切りましょう。

●花粉症とは…

花粉症とは、色々な花粉によって起きてしまうアレルギー性の病気です。主な症状はくしゃみや鼻水、目のかゆみとなります。春や秋など花粉が飛ぶ時期になると鼻がムズムズしてかゆくなったり、くしゃみを連発。鼻水が止まらず、鼻がつまる、目もゴロゴロしてかゆく、涙が止まらない、咳が出て喉が痛む、体全体がかゆい、顔がほてる、お腹が痛いなどの症状があります。

●花粉の多い日は…

- 1 晴天で気温が高い日
- 2 空気が乾燥し、風が強い日
- 3 雨上がりの翌日や気温の高い日が2～3日続いたあと

●花粉症予防の食べ物…

～控えたい食べ物～

動物性タンパク質（肉・卵・牛乳など）…高タンパクの食べ物を摂り過ぎて消化酵素の分泌が追いつかなくなると、分解できないアミノ酸が

腸に吸収されると、体はそれを異物とみなしてアレルギーの要因になります。

白砂糖（ケーキ・菓子類などの甘味品）…白砂糖はアレルギーを促進し、花粉症などのアレルギーの引き金になると考えられています。

～良い食べ物～

和食中心の食事…腸内環境を整えて花粉症の予防対策になる食べ物が和食に多くあります。

「まごわやさしい」と憶えると楽です。

ま（まめ） **ご**（ごま） **わ**（わかめなどの海藻） **や**（野菜） **さ**（さけ） **し**（シイタケなど） **い**（芋）

野菜…ニンニクと玉ねぎは、免疫力を高める・肺と気道をきれいにする・炎症を抑制する・鎮静薬の働きをする・尿の出をよくするなどの働きがあります。

玉ねぎの皮に含まれるケセルチンは花粉症に有効な成分として知られています

～粘膜を丈夫にするカロテンたっぷりレシピ～ 「にんじんご飯」

材 料（4人分）

- ・米 …… 2合弱
- ・酒 …… 大さじ1強
- ・しらす干し …… 30g
- ・にんじん …… 100g
- ・バター …… 大さじ1
- ・昆布 …… 10センチ角1枚
- ・パセリ …… 4g

作 り 方

- ① にんじんはすりおろす。しらす干しは酒をふってしばらく置く。（塩気の強いものや乾燥度の強いものは、熱湯をかけて酒をふる）
- ② 米をといで、①とバター、昆布を加えて炊く。
- ③ パセリはみじん切りにし、ご飯に混ぜ込む。

1人分の栄養価

エネルギー 338kcal、タンパク質 8.2g、脂質 3.0g、カルシウム 57mg、鉄分 0.9mg、塩分 0.7g