

今月のテーマは

## 花粉症について



多くの人を悩ませている花粉の季節になりました。私たちのからだは体内へ侵入してくる異物に対し、対抗するための物質を作り出して、異物を排除しようとする仕組みを持っています。この反応が過剰に起こってしまうことを「アレルギー」といい、からだに負担となるさまざまな症状があらわれてしまいます。花粉が原因で起こってしまうアレルギー性の病気を花粉症といいます。花粉が目や鼻の粘膜に付着すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどを引き起こします。



※ペパーミント：鼻づまりに効果あり



# 花粉症とかぜ症状のちがい

これって風邪？ それとも花粉症？

天候不順になる春先には迷うことがありますよね。風邪症状と花粉症のいちばん分かりやすい見分け方は**鼻水**です。

花粉症やアレルギーの場合、風邪の時とは違い水っぽい鼻水が出ます。

風邪と花粉症では、処方されるお薬の種類が変わってきますので、「これって花粉症かな？」と思ったら早めの受診をお勧めします。

## 花粉症と風邪の違い！



## 今すぐできる花粉対策！！

対策1：花粉情報をチェックして飛散量が多いときは外出を控える

対策2：花粉が付着しやすいウールなどの素材の衣類は避ける

対策3：衣類についた花粉は払い、家に持ち込まない！ 手洗いうがいも有効！

対策4：生活習慣、腸内環境を整えることで**免疫力をアップ！！**

### ◆花粉症のお薬を飲んでいる方は...

花粉症の薬の中には副作用として口の中が乾きやすくなるものがあります。こまめに水分補給をして対策をしましょう。

唾液腺をマッサージして、唾液の分泌を促すのも◎。

#### ～ 唾液腺マッサージの方法 ～

①指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を描くようにマッサージする

②親指で耳の下から顎の先までやさしく押す（5～10回繰り返す）



# 免疫力アップに役立つ栄養素

栄養バランスが崩れ、免疫力が低下することによってアレルギーを起こしやすい体質をつくりだしていると言われています。特に、体の抵抗力、免疫力を高めしてくれるビタミン、ミネラルは不足しないようにしましょう。

## ビタミンD

骨を丈夫にするといわれているビタミンDです。プラス免疫力を高め、維持する働きが期待されるビタミンとしても注目されています。

紫外線を浴びることで体内でビタミンDが活性化されるので、紫外線が減少する冬場は春に向けて積極的に食事から摂取したい栄養素です。

**多く含まれている食材**…きくらげ、干しいたけ、鮭、いわし、しらす など

## 乳酸菌

乳酸菌には免疫の過剰反応を抑える働きがあるため、花粉症の症状緩和に役立つと考えられています。腸内細菌のバランスを整えて便通をよくするだけでなく花粉が腸から体内に入りにくくなる可能性があります。

**乳酸菌の種類**…BB536株、シロタ株、L-92乳酸菌、ビフィズス菌 など

## 食物繊維

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。便の滑りをよくしたり腸の蠕動運動を助けることによって腸内環境が整い、免疫機能が向上します。免疫があがることで花粉症状の改善が期待されます。

**多く含まれている食材**…根菜類、きのこ、こんにゃく、海藻類 など

# 花粉の季節におすすめの商品

## 【甜茶：てんちゃ】

天然の甘味が特徴の甜茶は、アレルギー誘発物質ヒスタミンの放出を抑えるとされる、甜茶ポリフェノールが含まれています。甜茶にはいくつか種類があり、花粉症対策として症状の緩和が期待できる甜茶は、バラ科キイチゴ属の「甜葉懸鉤子(てんようけんこうし)」の葉から作られます。

甘味があるお茶ですが、甜茶の甘味成分(ルブソシド)は低カロリー、ノンカフェインのため安心して飲むことができます。

\*商品一例



◎店舗により取り扱いがない場合がございますが、お取り寄せは可能です。

# 花粉に負けない！さば缶レシピ

さば缶には、DHAやEPAなどの栄養素を生のさば以上に含む大変便利な食品です。これらのDHAやEPAにはアレルギー症状を抑える作用があるといわれています。

## \*ギリシャ風さばのごろごろソテー

エネルギー 317kcal  
食物繊維 9.2g



### 《材料 2人分》

さば水煮缶…2缶(身のみ)  
ブロッコリー…中1個  
じゃがいも…大1個  
エリンギ…大1個  
オリーブオイル…小さじ2  
ザジギソース…適量

ギリシャヨーグルト…1個(100g程度)  
※水切りヨーグルトでも代用可能  
きゅうり…1/2本  
にんにくチューブ…2~3cm

余ったさば缶の汁は  
炊き込みご飯や  
みそ汁に！

### 《作り方》

- ①ブロッコリーは小房に分け、じゃがいもは皮をむいて3cm程度の乱切りにする。それぞれ耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをして600Wで2~3分加熱する。
- ②エリンギは3cm程度の一口大にする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ中火にし、温まったらサバ缶の身だけを入れて1~2分焼く。
- ④③に①、②を入れ、火が通るまで炒める。

### 《ザジギソースの作り方》

- ①洗ったきゅうりをすりおろす。汁は使わないので捨てる。
- ②ギリシャヨーグルト(または水切りヨーグルト)にきゅうりとにんにくを加え、よく混ぜるとソースの完成。



## \*さば缶で作るキムチスープ

エネルギー 160kcal  
食物繊維 2.6g



### 《材料 2人分》

さば缶…1/4缶  
木綿豆腐…80g  
えのき…20g  
しめじ…20g  
白菜キムチ…15g  
ごま油…小さじ1/2  
中華スープの素…小さじ1/2  
水…1/2カップ

器は深め、ラップは  
ふんわりかけること！

### 《作り方》

- ①えのきとしめじは根元を切り落とし、軽く汚れをとる。
- ②白菜キムチは汁気を切る。
- ③深めの耐熱容器に白菜キムチ、ごま油、中華スープの素、水を入れ混ぜる。
- ④③にえのき、しめじとさば缶を汁ごと入れ、さばは一口大にほぐす。ふんわりラップをかけて、電子レンジ600wで5分加熱する。
- ⑤④に一口大に切った豆腐を加え、豆腐があたたまると電子レンジで加熱する。



エリンギやしめじなどのキノコ類に多く含まれる食物繊維には腸内環境を整え、腸の免疫機能が向上するといわれています！