

# 健康レシピ ～花粉症対策～

## ❀ 花粉症シーズン到来 ❀

暖かくなると、身体を動かしたくなりますよね。お花見に行ったり、ウォーキングするのも楽しい季節です。でも、「花粉症がひどくて、ちょっと・・・」という方は、今月号を参考に、是非春の陽を浴びに出かけましょう。

### 生活習慣の見直し

#### ★規則正しい生活

早寝早起きで身体のリズムを整えましょう。

#### ★風間は身体を動かす

ほんの少しきついなと思う運動を長めに続けましょう。

#### ★十分な睡眠をとる

就寝前2時間以内に浴びるブルーライトは眠りを浅くするので注意しましょう。

#### ★カフェイン、アルコールの摂りすぎに注意しましょう。

また、タバコは鼻の炎症を悪化させる原因のひとつです。

### 免疫力を強化する

①『腸内環境を整える』食へ物を摂りましょう。腸内環境を整えることで、腸管に存在する免疫細胞が活性化し、免疫力の向上につながります。

発酵食品は体内の善玉菌を高めてくれて、免疫力を高めてくれます。特に納豆はビタミンB・E群・カルシウム・マグネシウム・インフラボン・たんぱく質など、栄養素が豊富です。

また緑茶には「カテキン」というポリフェノールが多く含まれていて、免疫力を高める作用が期待できます。

②『たんぱく質やビタミン』を摂りましょう。これらは病原体の侵入を防ぐ粘膜炎、免疫細胞自体を強くするために必要な成分です。

鶏肉はビタミンAが多く、皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます。鯖・いわし・さんまも同様の効果があります。れんこんは他の野菜に比べてアレルギー症状の原因となる抗体の過剰生産を抑える働きがあります。

③『体温を上げる成分が多く含まれている』食へ物を摂りましょう。体温が下がると免疫力は低下します。生姜やねぎは血行を良くして身体を温めてくれます。

#### ①『腸内環境を整える』おすすめ食材

納豆・みそ・キムチ・ヨーグルト・チーズ等の発酵食品  
ごぼう・人参・きのこ・海藻等食物繊維の多い食品

『かぼちゃのヨーグルトサラダ』

\*かぼちゃ四分の一を適当な大きさに切り、耐熱皿に載せレンジで柔らかくなるまで加熱する。

\*かぼちゃを漬し、ヨーグルト100グラムと、マヨネーズ大さじ2を加え完成。好みてソースを入れても美味しい。



#### ②『たんぱく質やビタミン』おすすめ食材

肉・青魚・卵・大豆等のたんぱく質  
かぼちゃ・人参・ブロッコリー等の緑黄色野菜

『れんこんと人参のきんぴら』

\*適当な大きさに切ったれんこんは、酢水に酢水に5分つける。人参も食べやすい大きさに切る。

\*ごま油でれんこんと人参を炒め、鮭・砂糖大さじ1、水かだし大さじ2で煮汁がほぼなくなるまで炒り煮する。ごまや赤唐辛子を加えても美味しい。



#### ③『体温を上げる成分が多く含まれている』おすすめ食材

玉ねぎ・にら・生姜・ニンニク・ねぎ・かぶ・かぼちゃ  
人参・チーズ・もち米・黒砂糖・ごま油・鶏肉

『鶏団子鍋』

\*鶏ひき肉に、たっぷりのすり下ろした生姜を混ぜ、団子にする。

\*鍋にだし汁を入れ温める。白菜を入れ、鶏団子も入れる。  
\*好みて黒コショウをかけても美味しい。

