

これからの季節とてもツライ😞

花粉症を食事からも対策してみませんか？

～花粉症ってどんな状態？～

アレルギー性疾患の一つで季節性アレルギー鼻炎とも言われます。侵入してきた花粉を体が異物と判断して体内から追い出そうと免疫機能が過剰に反応し、くしゃみ・鼻水・目のかゆみといった症状が現れます。

❖花粉症対策におすすめの食材❖

○免疫機能を整える

- ・**食物繊維**…きのこや野菜、海藻類
- ・**ビタミンB₆**…鶏肉やレバー、マグロ
- ・**発酵食品**…ヨーグルトや納豆



○アレルギー症状を抑える

- ・**ビタミンACE**…緑黄色野菜
- ・**n-3系脂肪酸**…青魚、なたね油



花粉と食物アレルギー

特定の果物は花粉のアレルゲン構造が似ており摂取すると体内に花粉が入ったと間違えて認識してしまいアレルギー症状が出現してしまうことがあります。

花粉	果物・野菜
スギ	トマト
シラカンバ	リンゴ, モモ, サクランボ
イネ科	トマト, スイカ, メロン, オレンジ
ヨモギブタクサ	メロン, スイカ, セロリ

栄養だより

2023年3月
第137号
発行 万寿苑栄養課

3月のピックアップメニュー！

		1 赤飯		3 ひな寿司 鯖のお刺身のせ	
	7 ホワイトシチュー				11 水ようかん
13 生姜醤油をつけて食べてみて下さい😊	14 姫路おでんかやくご飯		16 フリ大根/ 豆乳茶碗蒸し		18 鯖の韓国風 ピリ辛煮
	21 NEW 台湾風焼きそば/ おはぎ			24 すき焼き風	
26 季節の天ぷら				31 ロールキャベツ	