

## "花粉症対策" おすすめの食材

花粉が飛ぶ季節となり、花粉症の方にとってはつらい時期がやってきました。花粉症はアレルギーの1種であるため、アレルギーとなる花粉が飛沫する時期には避けられないものです。ただ、花粉症を理解することで、お薬以外にも症状緩和につながる対策をとることはできます！そこで、今月は花粉症対策におすすめの食材をご紹介します。ぜひ取り入れてみてください。



症状がでてくると  
気がとられ集中力が低下  
したりストレスも溜まりがち。  
ストレス解消は症状悪化を抑制  
するためにも大事です。いつも  
以上に食事や睡眠を充実させ、  
趣味を楽しむといったことも  
されてくださいね。

## 花粉の侵入経路は目と鼻

花粉症の代表的な症状は、**鼻や目(結膜)**に現れます。具体的には、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目や鼻のかゆみ、目の充血、涙目などがよく起こります。



粘膜を強化する **ビタミンA**



レバー・卵(卵黄)・人参・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー・みかん等

乾燥を防ぎ、粘膜を保護 **油・ビタミンE**



オリーブオイル・えごま油・亜麻仁油・かぼちゃ・アーモンド・アボカド等

## 免疫力を高める！

免疫力の低下はアレルギー症状の悪化にもつながります。

腸のはたらきを正常化 **乳酸菌・発酵食品**



ヨーグルト・納豆・塩麹・甘酒・味噌等

## アレルギー炎症を抑制する

アレルギー症状は、アレルギーが体内に侵入し、ヒスタミンなどの化学物質の発生によって生じます。

抗炎症作用 **EPA・DHA**



青魚(さば・さんま・あじ等)、脂質の多い魚

※花粉を体内に入れないために、マスクや帰宅後の手洗い・うがい・顔洗い等もしっかり対策しましょう！

## 今月のレシピ

### アレンジいろいろ

### カロテンサラダ

材料(使いやすい分量で)

人参	1本
かぼちゃ	1/4個
アボカド	1個
塩麹	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
レモン果汁	小さじ1
レタス	1枚

〈アレンジ〉

+ 納豆	1P
+ サバ缶	1缶

### 作り方

- 1 人参とかぼちゃは皮をむいて1センチ角にカットする
- 2 アボカドは半分に包丁を入れて、種と皮をとり、1センチ角にカットして、レモン果汁をふりかけておく(変色防止)
- 3 1を茹でて(又は蒸して)やわらかくなるまで加熱する。
- 4 ボウルに材料を全て入れて混ぜ合わせる
- 5 レタスを敷いた皿に盛りつける

〈アレンジ〉

- ・納豆  
付属のしょうゆと混ぜ、お好みのカロテンサラダを加えてかるく混ぜ合わせる
- ・サバ缶  
皿に移し、上にカロテンサラダを盛りつける

食卓に彩りを添えるのにもおすすめです！