



栄養課だより

2023.3.4
Vol.22

春爛漫の季節となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。
季節の変わり目ですので、どうか風邪など引かれぬようご自愛ください。



3月

海鮮ちらし
かぶの煮物
すまし汁
いちごムース



4月

牛まぶし丼
ふきと筍の煮物
温泉卵
春の2色ゼリー

3月の行事食でお届けした「海鮮ちらし」には、マグロとサーモンのお刺身、えび、サーモンドロップをトッピング。

4月の行事食では春の味覚をお届けしました♪普段お出しすることのできないお刺身や、現在入手困難な卵をお召し上がりいただき、たくさん笑顔を見ることができて嬉しい限りです！

免疫力を高めて 花粉症対策をしよう



暖かくなり、花粉症の方には辛い季節がやってきました。
日本では4人に1人がスギ花粉症だといわれています。
今回は花粉症予防に役立つ食材についてご紹介します！

積極的に食べたい食品

腸内環境を整える食べ物

免疫システムの60%が腸に存在していると言われており、腸内環境を整えることで免疫力が高まります。

○発酵食品や乳酸菌飲料



○食物繊維が豊富な食品



アレルギー症状を抑える食べ物

青魚に含まれるDHAやEPAはアレルギー症状を抑え、抗酸化作用の強い食品は活性酸素の働きを防ぐ効果があります。

○n-3系脂肪酸



○カテキン



○抗酸化成分を多く含む食品 (ビタミンA、C、E)



控えたい食品・習慣

脂っこいものやファーストフード、甘い食べ物や刺激物(辛い食べ物)の摂りすぎ、過度の飲酒や喫煙、睡眠不足はアレルギー症状を悪化させる要因となるため注意が必要です。



生活習慣を整えることも大切です

- ✓ 1日3食の規則正しい食事
- ✓ 太陽の光を浴びる
- ✓ お風呂に浸かる
- ✓ 十分な休息をとる

