

しよくだより

～ 2020年春号～

徐々に暖かくなり、気持ちよく過ごせるようになってきました。
花粉症の方はつらい時期ですね…。

最近話題のトピックス・季節の話題～春～

この時期は花粉症で悩まれる方が多いです。
そんな花粉症を食事で予防してみましょう。

【花粉症】

1. **発酵食品**：味噌、納豆、麴、酢、しょうゆ、チーズ、ヨーグルト、キムチ
花粉症への免疫細胞は腸内に多く存在しています。

腸内環境を整えることによって症状が緩和できると考えられています。

※ただし発酵食品には塩分が多く含まれているものがあります。摂りすぎは高血圧の原因になりますので気を付けて下さい。

2. **野菜、果物**：特に緑黄色野菜

緑黄色野菜では特に、粘膜を強くする働きのあるビタミンAが含まれています。また、腸内環境を整える作用のある食物繊維が含まれています。

3. **魚**：特にサバ、イワシ、アジなどの青魚

魚に含まれるEPAやDHAは動脈硬化予防が知られていますが、それだけでなく、免疫機能を正常化し、アレルギー症状を緩和する働きがあります。サバ缶にもEPAやDHAが多く含まれています。ぜひ下のレシピを参考にしてみてください。

4. **エゴマ油、アマニ油**

エゴマ油やアマニ油は少し高価ですが、これらの油に含まれるα-リノレン酸という脂質は体内でEPAやDHAに変換されます。酸化しやすいため加熱せずにサラダなどに利用すると良いでしょう。

低糖質レシピ



栄養成分 (1人分)

エネルギー…140kcal
たんぱく質…8.7g
脂質…18.5g
炭水化物…6.2g
食塩相当量…0.9g

玉ねぎスラストと サバ水煮缶和え

☆ポイント☆

- ・玉ねぎの代わりにスーパーなどに売られている袋サラダを使用してもおいしいです！
- ・玉ねぎが生のままでは辛い時はすべて混ぜ合わせた後に電子レンジであたため加熱すると辛みが抑えられます！

作り方

1. 玉ねぎは縦に薄切りにする。皿に玉ねぎを入れてすりごまを加えて混ぜる。
2. 1に酢、しょうゆ、水気を切ったサバ缶を加えて完成！

材料 (2人分)

サバの水煮缶…1/2缶
玉ねぎ…小1個(新玉の方が辛み少ない)
白すりごま…大さじ2
酢…小さじ2
しょうゆ…小さじ1