

花粉症対策



昔ながらの和食を心がけよう！

肉中心の高カロリーな食生活は、様々なアレルギーを引き起こしやすい体質を作り出していると言われています。魚や大豆などをタンパク源とし、野菜をたくさん摂る昔ながらの和食は、花粉症対策を考える上で理想的な食事です。

- *主食は、ご飯のみ（パンは1週間に1度くらいとし、菓子パンはさける）
- *たんぱく質は、肉・魚・大豆を取り混ぜて摂る。
- *卵は3日に1度くらいとする。
- *甘いものは1週間に1度くらいにする。
- *外食は1週間に1度までとし、揚げ物はなるべく避ける。
- *野菜を毎食、赤・白・緑の全色を取り入れ、たくさん食べる。
（温野菜と生野菜をバランスよく取り入れる）
- *サラダにはマヨネーズは控えノンオイルドレッシングを選ぶ。





ポリフェノールの効用

花粉症の人は、花粉が体の中に入るとヒスタミンなどの神経を刺激する物質が出て、くしゃみ、鼻水、涙などのアレルギー反応が起こります。アレルギー反応による炎症がおこると、そこに大量の**活性酸素**が発生し、症状はさらにひどくなります。**ポリフェノール**は神経を刺激するヒスタミンなどの発生を抑える働きの外、活性酸素を抑制する抗酸化作用があるので炎症を和らげることが出来ると考えられています。

ポリフェノールを含む食品

*しそ *緑茶 *甜茶 *赤ワイン *大豆
*人参 *ホウレンソウ *サツマイモ
*大根 *とまと *玉ねぎ *コーヒー
*レンコン *りんご *ぶどう 等々



ポリフェノール

殆どの野菜に含まれている、光合成によって出来る色素や苦み成分の総称。活性酸素の作用を抑える働きがある。

活性酸素

体を酸化させ、アレルギーだけでなく癌や動脈硬化などの生活習慣病や老化を引き起こす原因と考えられている。

簡単！レバニラ炒め

1人分

・エネルギー	243kcal
・たんぱく質	23.9g
・脂質	9.7g
・食塩相当量	2.1g

<材料：2人分>

・豚レバー	200g
・ニラ	1把
・もやし	1袋
・酒	大さじ1
・醤油	大さじ1/2
・ニンニク	1かけ
・オイスターソース	大さじ2
・ゴマ油	大さじ1
・塩胡椒	少々
・片栗粉	適量



<作り方>

- ① レバーは表面の膜や血の塊をとり、食べやすく切ってボウルに入れ、塩小さじ1を揉みこみ水で洗う。かぶるくらいの水につけ、血抜きをする。
- ② 水をよく切り、酒と醤油、すりおろしたニンニクに浸して20分程度おく。
- ③ ニラは5cmの長さに切り、もやしは洗ってザルにあげる。
- ④ レバーの水気をペーパータオルで拭き、片栗粉をまぶす。フライパンに多めの油を熱してレバーを中火でこんがりあげ焼きにして取り出す。
- ⑤ フライパンに油を熱し、もやしを強火で炒め、さらにレバーとニラ、オイスターソース、ゴマ油、塩胡椒を入れて炒めあわせる。

花粉症の原因の一つとして、粘膜の抵抗力が弱っていることが挙げられます。粘膜を強化するためには、ビタミンB₂が必要です。今回使用したレバーにはビタミンB₂が豊富に含まれているので、花粉症が流行するこの季節にぴったりのメニューです。しかし、ビタミンB₂は水に溶けやすいので、血抜きの際は水につける時間を20分程度に留めましょう。また、レバーは油がハネやすいので、片栗粉をしっかりとまぶすことがオススメです。

