

花粉症予防の食事

魚を中心に、
野菜・果物を多く摂って
低カロリー・低脂肪の食事を！

おすすめの食品

- * 青背の魚・・・サバ、イワシ、アジ、サワラ
- * 脂肪の少ない肉・・・豚ヒレ肉、鶏ササミ、鶏ムネ肉
- * ビタミンA・・・大根やかぶの葉、春菊、シソの葉、チンゲン菜
- * ビタミンC・・・ブロッコリー、キウイ、レンコン、ジャガイモ
- * ビタミンE・・・かぼちゃ、アボカド、うなぎ、アーモンド
- * ビタミンB6・・・バナナ、マグロ赤身、にんにく、玄米ご飯



ビタミンEの効用



ビタミンEは、強力な抗酸化力を持ち、細胞が炎症を起こすのを防ぐ

アレルギー性疾患の症状を緩和する大切なビタミンで、アトピー・喘息・花粉症の人の多くは、ビタミンEが不足傾向にあります。

動脈硬化を予防・改善し、美容効果も



ビタミンEは、血行を良くして動脈硬化を予防し、心筋梗塞や脳卒中の発症を防いでくれます。また、皮膚の新陳代謝を高めてメラニン色素が沈着するのを防止することから、シミやソバカスの予防につながります。

ホルモンのバランスを整え、更年期障害を改善



脳下垂体に働きかけて性ホルモンの分泌を促進します。生理不順や生理痛、月経前のイライラを改善し、生殖機能を正常に保つ働きがあります。また、のぼせや火照り、発汗などの更年期障害の症状を緩和します。

ビタミンEは脂溶性ですので、脂と一緒に摂ると吸収しやすくなります。

(ただし、脂は基本的に花粉症を悪化させる原因なので、なるべく少量としましょう。)

Hawaii★アヒポキ

1人当たり	
・エネルギー	193 kcal
・たんぱく質	19.7 g
・脂質	9.6 g
・炭水化物	7.4 g
・食塩相当量	0.8 g

<材料：2人分>

- ・まぐろ 120g
- ・きゅうり 1本
- ・アボカド 1個
- ・レモン汁 少々
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・しょうゆ 小2
- ・ごま油 小1
- ・わさび 少々
- ・ごま 少々
- ・卵黄 1個



} A

<作り方>

- ① まぐろ・きゅうり・アボカドは2cm程度の角切りに切る。アボカドは切った後にレモン汁をかけて変色を防いでおく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして辛味を抜き、水気を切っておく。
- ③ ボウルにまぐろ・きゅうり・玉ねぎを入れ、あらかじめ混ぜ合わせたAを加えて和える。
- ④ 皿にセルクル（丸型）を置き、先にアボカドを詰め、その上に③を詰める。セルクルを取り、中央に卵黄を乗せ、ゴマを散らしたら出来上がり。
*セルクルがない場合、そのまま皿に乗せればOK。

世界の料理第2弾はハワイのローカルフード「アヒポキ」です。「アヒ(ahi)」はハワイ語で「マグロ」、
「ポキ(poke)」は「切り身」という意味があり、日本でいう「漬け」のようなものです。

この時期に悩まされる花粉症はアレルギー疾患の1つなので、抗アレルギー作用のあるビタミンB₆や

DHAを豊富に含むまぐろを使ったこのレシピは、実は花粉症対策レシピといえます！

切って混ぜるだけで簡単に作れるアヒポキで、異国情緒を舌で感じてみてはいかがでしょうか。

