

あなたへの栄養通信

2023年

4月

Heartful ハートフルサンク

認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士一同

～ 食事で花粉症対策！！ ～



平素は、ハートフルサンクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。これからも、ハートフルキッチンのお食事を通して皆様に健康をお届けするために、日々精進してまいります。ご意見・ご要望がございましたらお気軽にスタッフにお声掛けください。ぽかぽかとした春の日差しを感じる日も多くなってきましたね。天気の良い日はお外に出て、季節の変わり目を楽しみましょう。

花粉症とは？

花粉症はアレルギー性疾患のひとつ。侵入してきた花粉を体が異物と判断し、追い出そうとして免疫機能が過剰に反応した結果、くしゃみや鼻水、目のかゆみができる状態。

免疫細胞の70%が腸に存在→腸内環境も大切

免疫機能を整え、アレルギー症状を抑える食材を取り入れましょう！

☑ たんぱく質

たんぱく質は免疫細胞を作って、免疫機能を整えます★
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など



☑ 発酵食品・食物繊維

発酵食品・食物繊維は腸内環境を整えます★
発酵食品：ヨーグルト、納豆、みそなど



食物繊維：野菜、きのこ類、海藻類など

☑ ビタミンA・C・E

アレルギー症状を悪化させやすい活性酸素の働きを防ぎます(^^♪
ピーマン、ブロッコリー、しそ、れんこん、キウイ



☑ 青魚(いわし、さんま、さばなど)

魚に含まれる脂(DHA・EPA)にはアレルギー症状を緩和してくれる栄養素が含まれています♪
肉類より魚類を食べる頻度を増やしましょう

～控えよう！～とりすぎはアレルギー症状を誘発してしまう

肉の脂、揚げ物(サラダ油)、スナック菓子、菓子パン、アルコール



身近なお悩みに管理栄養士がお答えします。食事・栄養でお悩みございましたら、お気軽にご相談ください。管理栄養士 山本080-7258-8465 (月～金 9:00～18:00)