

土屋薬局 にこにこ だより

花粉症

3月に入ると、冬場の寒さも終わりに近づき、暖かな春が到来しますね。ぽかぽか陽気のその影では、多くの人を苦しめる“花粉症”の時期となります。今回は花粉症を予防する食事と題して、花粉症と食事の関連性についてお伝えします。

【花粉症について】

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉に対して、それらを排除しようとする反応が過剰に起こるアレルギー反応のことです。鼻水・鼻づまりなど風邪と似た症状が現れます。決まった時期に数カ月をわたり症状が続くため QOL(生活の質)の低下を招く要因となります。花粉症の有病率は年々増え続け、過去10年の間に約10%増加したと言われています。また、近年14歳以下の発症が顕著にみられ、有病者の低年齢化が進んでいます。

【花粉症対策のためのライフスタイル】



～生活習慣を見直そう！～

花粉症対策には何より花粉が体内に侵入しないようにすることが大切です。うがい・手洗いはもちろん、マスクや眼鏡を着用する、帰宅時に衣服のほこりをはらうなど。花粉の舞い上がりを防ぐことも必要で、部屋の湿度を40%以上に保つことも効果的です。衣服はレザーやポリエステル生地を選ぶとよいでしょう。また、ストレスや疲労はアレルギーの原因のひとつと言われています。規則正しい生活を心がけることはもちろん、十分な睡眠をとるようにしましょう。

～バランスのよい食事を心がけよう！～

花粉症予防のひとつとして、自律神経の乱れを防いで免疫力を高めることも大切です。バランスのよい食事を心がけると共に、免疫力を高める作用をもつ食品を多く摂取する、自律神経を乱す原因となるたばこの禁煙・アルコール摂取を控えることも大切です。食品は、抗酸化作用のある食品(根菜類や香味野菜)や、乳酸菌類を多く含む発酵食品などを多く摂ることがおすすめです。また免疫力UPには体を内側から温める食品も重要です。芋・豆類、根菜類などを摂りましょう。

～免疫力を高める～ ☆ヨーグルトで花粉症対策☆

免疫力を高めるためには、腸内環境を整えることも大切です。腸内環境を整えるために有効なのが、プロバイオティクス(乳酸菌やビフィズス菌)を摂ること。最近はこのようにた物が多く添加されたヨーグルトをよく目にしますね。乳酸菌は腸に留まることができないので毎日習慣的に摂ることが大切です。ただし摂り過ぎは逆効果。ヨーグルトは、1日200gを目安に摂っていきましょう。

花粉症対策☆免疫力アップレシピ

<ふわふわエビ団子> 海老の風味がおいしい♪

1人分 151kcal たんぱく質 16.0g 脂質 0.9g 炭水化物 19.1g カリウム 412 mg
カルシウム 46 mg コレステロール 73 mg 食物繊維 0.7g 塩分 2.2g

材料 2人分

- | | | | |
|---------|--------|------|------|
| ・海老のむき身 | 100g | ・片栗粉 | 大さじ2 |
| ・れんこん | 50g | ・レタス | 2~3枚 |
| ・はんぺん | 1枚 | | |
| ・生姜すり卸し | 小さじ1/2 | ・ポン酢 | お好みで |
| ・塩 | 小さじ1/3 | | |
| ・胡椒 | 適宜 | | |



作り方

- ① 海老は包丁で粗く切って、包丁の腹で軽くたたいておく。
- ② れんこん 20gは粗みじん切りにする。残りの30gはすりおろしておく。
- ③ はんぺんは、ビニール手袋をした手で、ペースト状になるまでつぶしておく。
- ④ ①~③をボウルに入れ、塩小さじ1/3と胡椒、生姜、片栗粉を入れ、混ぜる。混ぜたら2cm大の団子状に丸めておく。
- ⑤ 水900ml(分量外)を沸騰させ、塩ひとつまみ(分量外)を入れ、④を入れていく。
- ⑥ 団子がふっくらして浮いてきたら火を止め、団子をすくい、レタスを敷いた皿に盛る。お好みでポン酢をつけてもOK。

★れんこん、海老などは免疫力を高める食材として注目食材です。

★片栗粉は全体に行き渡るように振り入れましょう。団子の形成に必要です。

<玉ねぎと大葉のわさびサラダ> さっぱりと頂けます♪

1人前 119kcal たんぱく質 9.3g 脂質 3.1g 炭水化物 13.6g カリウム 323 mg
食物繊維 2.3g 塩分 1.5g

材料 2人分

- | | | | | |
|--------|-----------|---|--------|--------|
| ・玉ねぎ | 中1個(200g) | A | ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・大葉 | 3枚 | | ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・ツナ水煮缶 | 1缶(80g) | | ・昆布茶 | 小さじ1/4 |
| ・かにかま | 2本 | | ・わさび | 小さじ1 |
| ・炒りごま | お好みで | | ・海苔の佃煮 | 大さじ1 |



作り方

- ① 玉ねぎをスライスして水にさらしておく。大葉を干切りにしておく。
- ② ①の間にドレッシングを作ります。Aをすべて入れて混ぜ合わせておく。
- ③ ボウルに玉ねぎを入れ、ツナとかにかまをほぐしながら入れた後、②を少しずつ入れながら混ぜていく。
- ④ 皿に③を盛り付け、その上に大葉を飾り付け、お好みで炒りごまを振ったらできあがり。

★ネギ類や大葉などの香味野菜や、わさび等は抗菌・抗酸化作用が期待できます。