



栄養だより



春号

甘木中央病院 栄養室

《今月のお膳》



<献立>

- ・雑穀ごはん
- ・鰯の南蛮漬け
- ・含め煮
- ・かき卵汁
- ・果物

ポイント

春玉ねぎの食感と酸味が薄味でも美味しく食べられますよ！

寒さがやわらぎ、春が近づいていることを肌で感じるようになりました。

それと同時に花粉症によるくしゃみや鼻水など、皆さん症状が出始めている頃ではないでしょうか！？

そこで今回は花粉症対策の食材をご紹介します！！



🌸花粉症とはどんな状態？🌸

花粉症とはアレルギー性疾患の1つです。

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、目のかゆみといった症状が出てきます。

免疫機能を整え、アレルギー症状を緩和させる食材がポイント！！

↳ 免疫細胞の約6〜7割が腸に集まっているため腸内環境も大切！！

🌸花粉症対策におすすめの食材🌸

★免疫機能を整える★

【発酵食品】

- ・善玉菌で腸内環境を整える

例：納豆、ヨーグルト等

【食物繊維】

- ・腸で善玉菌のエサとなり整腸作用を助ける

例：野菜、きのこ、海藻、果物等

【ビタミンB₆】

- ・免疫を正常に保つ働きがある

例：マグロの赤身、鶏ささみ等



★アレルギー症状を抑える★

【n-3系脂肪酸】

- ・n-3系脂肪酸とは油の1種

- ・アレルギーの炎症反応を抑える働き

例：えごま油、アマニ油、青魚等



【抗酸化作用の強い食品(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(通常よりも酸化力の強い酸素)」の働きを防ぐ

例：かぼちゃ、人参、ほうれん草等



避けるべき食品：トランス脂肪酸を含む食品

揚げ物(サラダ油)、スナック菓子、菓子パン、ファストフード等はアレルギー症状を誘発してしまう可能性があります。

食べ過ぎには気を付けましょう！！



注意