

# NEWS LETTER



## KURUTOおおぶ 管理栄養士コラム

### 花粉に悩みの方必見!!!!

春の兆しに心が躍る季節となりました。

あたたかい陽ざしに誘われてピクニックや旅行など

楽しい予定を立てている方も多いのではないのでしょうか。

こんな気持ちのいい季節に大敵なのは、“花粉”です。

今年は通常より花粉が多いとのニュースも。。

花粉に打ち勝つ栄養素や食べ物、時短レシピもご紹介します。

花粉症には



## 腸内環境を整える・いい油を摂る

ポイントです!!

花粉症やアレルギーは免疫の暴走と言われています。免疫の働きや

体に病原体の侵入を防ぐ機能を60%程度担っているのは“腸内細菌”です。

また、いい油“DHA・EPA”はアレルギー症状を引き起こすとされている物質が出ることを防いでくれる効果が期待されています。

腸内環境を整える【食物繊維】【発酵食品】といい油【DHA・EPA】をしっかり摂って、免疫力を高めて楽しい春を過ごしましょう。

### 花粉症に効果的とされる栄養素・食品

#### 食物繊維

きのこ類・そば・おから  
納豆・ごぼう・おくら  
切り干し大根・ブロッコリー

#### 発酵食品

味噌・酢・しょうゆ  
納豆・本みりん  
塩麴・甘酒

#### EPA・DHA

さんま・鯖・いわし  
しらす・あじ・ぶり



### 時短!簡単!健康レシピ

#### しらすと納豆のねばねば丼

この1杯で  
食物繊維・発酵食  
EPA・DHAが摂れる♪

材料(2人分)

炊いたごはん

2膳

しらす

50g

納豆

2パック

長芋

60g

おくら

2本

青ねぎ

1本

しょうゆ

適量

刻みのり・ごま

お好みで

(作り方)

1.長芋は皮をむき1cmの角切りにして、おくらは塩ゆでし輪切りにする。

納豆は混ぜ合わせる。

2.丼にごはん→納豆→長芋→おくら→しらす→青ねぎの順番にのせ、醤油をまわしかける。

※薬味はお好みで。キムチや大葉、みょうがを入れても

おいしくお召し上がりいただけます。