

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

食事で花粉症対策

食べ方ポイント

花粉症を和らげるには、抗酸化作用や抗炎症作用のある食材、腸内環境を整える食材などを積極的に摂取しましょう。

【抗酸化作用や抗炎症作用のある食材】

柑橘類やキウイ：ビタミンCが豊富で、免疫機能をサポートし、体内的炎症を抑えます

魚類：ビタミンDが含まれており、アレルギー反応を和らげる効果が期待できます

緑茶やブロッコリー：抗酸化物質が含まれており、体の酸化ストレスを軽減します

【腸内環境を整える食材】

ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌などの発酵食品：乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が豊富に含まれています

きなこ、はちみつ：オリゴ糖が豊富です（腸内細菌のえさになります。）
海藻などの食物繊維：腸内環境を整えることで免疫機能が正常に働ききます

お弁当に！

春の絹さや／＼



材料

1. 絹さや お好きな量
2. ちくわ 2本
3. ベーコン お好きな量
4. サラダ油 小さじ 2
5. 塩胡椒 適量

作り方

1. 絹さやは筋取りをして、下茹で。
2. ちくわとベーコンをお好きなサイズにカット。
3. サラダ油を入れたフライパンに火を付け、油をフライパンに馴染ませる。
4. ベーコンを先に炒めて、絹さやとちくわを入れて炒める。
5. 塩胡椒をし全体に馴染ませる！