

# 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、体内の炎症を抑えます

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

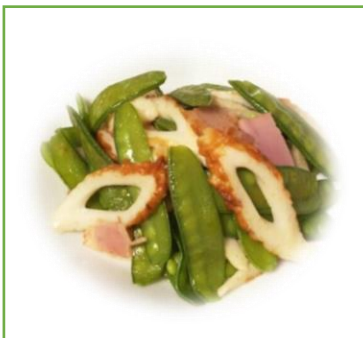
### 【腸内環境を整える食材】

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ます

お弁当に！

## 春の絹さやソテー



### 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！