



# 栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1  
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 64 平成26年3月号

## 食事から花粉症を予防しよう！

一歩一歩春に近づき、花粉症の季節になりました。花粉症に負けないよう栄養をしっかりと摂りましょう。

### ● 花粉症とは？

花粉に対して体の免疫が過剰に反応することで、鼻炎や粘膜炎、喘息などを引き起こします。

### ● 花粉症に効く栄養成分 「ポリフェノール」とは？

5大栄養素、炭水化物・脂肪・たんぱく質・ビタミン・ミネラル、さらに食物繊維に次いで注目を集めている成分です。



強い抗酸化作用があり、老化やさまざまな健康を害する原因といわれている活性酸素を除去する働きがあり、炎症を緩和する作用があります。



**野菜や果物**に多く含まれている！



### ● 花粉症の予防・緩和に…

#### ① 植物性たんぱく質 を摂ろう！

→細胞の膜を強くする。  
(大豆製品、納豆など…)



#### ② 野菜や果物 を食べよう！

→野菜や果物に含まれるビタミン類は、粘膜を強化し、免疫を正常に保つ働きがある。

#### ③ 青魚 を食べよう！

→青魚に含まれるDHAやEPAは血流をよくしアレルギー反応を抑制する働きがある。



### 旬の食べ物

旬の野菜は美味しく、栄養素も豊富です。積極的に摂りましょう！



#### 水菜

風邪予防、ストレス解消のビタミンC、歯や骨を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄などを多く含みます。



#### いちご

風邪予防、ストレス解消のビタミンCを多く含みます。



#### 菜の花

ビタミンCやカルシウムなどを含みイライラを予防します。

## 栄養素 食物繊維

人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分です。食物繊維は、便の量を増やして便秘を防ぐほか、最近では、心筋梗塞、糖尿病、肥満などの生活習慣病の予防に役立つこともわかってきています。

穀物、いも、豆、野菜、果物、きのこ、海藻などに多く含まれています。毎食欠かさず食物繊維の多い食品を摂るよう心がけましょう！

目標値：男性19g、女性17g

### 食物繊維を多く含む食材は？

○乾きくらげ (3g) - 2.4g

○ごぼう (40g) - 2.3g

○おから (50g) - 5.8g

○納豆 (30g) - 2.0g

