

# MEAL NEWS

H28-8

【1月12日～1月25日の実施献立】

花粉症予防の食事

- ・ いわしのハンバーグ
- ・ 梅じゃこれんこん炒め
- ・ ほうれん草の白和え
- ・ 雑穀ごはん
- ・ 根菜たっぷり味噌汁
- ・ みかん

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
711kcal	32.3g	20.2g	3.6g



今回の食育は、花粉症予防がテーマでした。花粉症は、体内の免疫機能が崩れて、花粉に過剰に反応してしまっている状態です。そこで、免疫機能を正常にする3つのポイントをお話ししました。日ごろの食生活に気を配り、免疫機能をととのえて花粉症シーズンを乗り切りましょう。

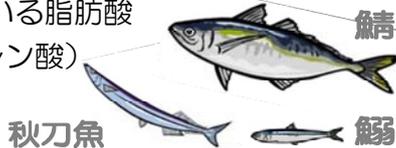
## ◆ 花粉のシーズンを乗り切る3つのポイント

肉類や揚げ物よりも

### 👉 青魚を食べよう

肉類や揚げ物、スナック菓子に含まれている脂肪を食べすぎるとアレルギー症状を悪化させる原因に。

しかし、青魚に含まれている脂肪酸（DHA、EPA、 $\alpha$ リノレン酸）には、免疫機能を正常にする働きがあります。



腸内環境を整える

### 👉 発酵食品を食べよう

腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）のバランスが保たれて、免疫機能が上手に働きます。



食物繊維、ビタミン、ミネラル、ポリフェノールが豊富な

### 👉 野菜や果物を食べよう

《花粉症対策におすすめの野菜》

#### れんこん

粘り成分（ムチン）が粘膜を保護します。

ポリフェノール（タンニン）

には、抗炎症作用があります。



#### しそ

$\alpha$ リノレン酸がアレルギー症状を緩和させます。



#### 梅干し

ヒスタミンの働きを抑えて、アレルギー症状を緩和させます。



和食がおすすめ！

## ◆ 次回献立（2月14日～2月24日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

ひなまつりについて

- ・ ばらちらし
- ・ たけのこ 三色揚げ
- ・ はまぐりと菜の花の茶碗蒸し
- ・ すまし汁（あらはんぺん、三つ葉）
- ・ さくら餅

食品群別使用食材

1群	卵 まぐろ サーモン カニ とびっこ はんぺん 蒲鉾 こしあん
2群	はまぐり 青のり
3群	菜の花 三つ葉
4群	たけのこ 胡瓜 柚子皮
5群	米 もち米 片栗粉 砂糖 酒
6群	油