



ハザマ薬局の管理栄養士が作成しています。

こんにちは！

だんだんと暖かい日が増え、春らしくなってきましたね。

暖かくなるにつれて「花粉症」症状でお悩みの方も多いのではないのでしょうか？

花粉症は花粉に対して体の免疫反応が過剰に起こり、鼻水やくしゃみ・目のかゆみ・熱っぽさ・集中力の低下・倦怠感などを伴う症状が出ます。

もちろん眼鏡やマスクなどの対策も重要ですが、免疫機能の約 6~7 割の細胞は腸に集まっているため腸内環境を整えることも大切です。

食生活の工夫をして、花粉症などのアレルギーに対する免疫力を上げ、症状の緩和に繋がしましょう。

近畿地方の今年の花粉量は、例年よりもやや多いと予測されているので花粉症対策をしっかりと行っていきたいですね！
(森ノ宮店 管理栄養士 畑)



花粉症を和らげるおすすめの栄養素と食べ物

① 発酵食品 (乳酸菌)

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌で腸内環境を整える働きをします

→お味噌・納豆・ヨーグルト・キムチなどの発酵食品

② 青魚 (EPA・DHA)

青魚に含まれる EPA や DHA は免疫機能を正常化し、アレルギー症状を抑える働きがあります

→サバ、サンマ、アジなど

③ 食物繊維

腸内で善玉菌の餌となり整腸作用を助ける働きをします

→きのこ、野菜、果物、海藻類など

生活習慣で気を付けたいこと

- ストレス、寝不足に注意** 自律神経の調節を乱し、免疫低下の原因となります。ストレスを溜め込まず発散し、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。
- お酒を控える** アルコールによって血管が拡張され鼻水や鼻づまりなどの鼻の症状を悪化させてしまいます。春はお酒を飲む機会が多くなるシーズンですが、過度な飲酒には気をつけましょう。
- たばこを控える** たばこの煙は鼻の粘膜を刺激し、鼻の症状を悪化させる原因となります。たばこを吸わない人も受動喫煙には注意が必要です。

(新千里西町店 管理栄養士 濱口)

栄養ミニクイズ Q. ヨーグルトを置いておくと上に水がたまることありますが、この水はどうすると良いのでしょうか？

- ① 見つけ次第すぐに捨てる
- ② ヨーグルトがなくなるまで捨てずにとっておく
- ③ ヨーグルトと一緒に食べる

皆さん、
分かりましたか？
→答えは裏面へ



たけのことアスパラガスの味噌炒め

春野菜のタケノコとアスパラガスを使ったおかずです。味噌は発酵食品で免疫を高めてくれます。食物繊維が豊富に含まれているきのこ類を使っているため、1人前5.7gの食物繊維を取ることが出来ます。発酵食品と食物繊維で免疫力を高めて新生活をスタートしましょう！

(住之江店 管理栄養士 佐藤)



1人前
エネルギー
…225kcal
たんぱく質
…14.3g
食物繊維
…5.7g
塩分…1.9g

材料 (2人分)

- ・筍(水煮でも可) 150g
- ・アスパラガス 4本
- ・エリンギ 1本
- ・しいたけ 4個
- ・鶏もも肉 80g
- ・味噌 大さじ1と2/3
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩(塩ゆで用) 少々
- ・ごま 少々

作り方

- ① たけのこと鶏もも肉、エリンギ、しいたけを食べやすい大きさに切ります。アスパラガスは3cm程の長さに切り、ボウルに水と塩をひとつまみ入れ、レンジで600w2分ほど加熱します。
- ② フライパンに油をひき、鶏もも肉を焼きます。
- ③ 鶏もも肉の表面に焼き色がついたら残りの食材も入れて、炒めます。最後に砂糖、酒、味噌を加えて炒めます。
- ④ 仕上げにごまを振れば完成です！



花粉症対策商品のご紹介

「近大サプリ」に機能性表示食品が新登場しました。


ポイント

- ※詳しくはスタッフにお問合せ下さい。
- ①ハウスダストなどによる鼻の不快感が気になる方へ。
 - ②季節にかかわらず快適に過ごしたい方の日常のお供に。
 - ③温州みかんに含まれるヘスペリジン・ナリルチンのW成分がサポート




【栄養ミニクイズ答え】


A.正解は ③ ヨーグルトと一緒に食べる
ヨーグルトの上にたまる水分は乳清(ホエー)といって、ヨーグルトの成分の一部です。
この水分にもたんぱく質やビタミンなど豊富な栄養が入っているので捨てずに食べてくださいね！

栄養相談受付中!

「」マークのついている店舗には管理栄養士が在籍しています。お気軽にご相談ください。
※店舗に不在の場合がございますため、事前にお電話にてご予約いただければ幸いです。

【ハザマ薬局 店舗一覧】

-  平野センター店 TEL: 06-4302-3445
〒547-0024 大阪市平野区瓜破 2-3-38
-  住之江店 TEL: 06-6671-1955
〒559-0003 大阪市住之江区安立 1-6-18
- 門真店 TEL: 06-6907-5541
〒571-0048 門真市新橋町 16-1-103
-  新千里西町店 TEL: 06-6832-3203
〒560-0083 豊中市新千里西町 3-2-1
ロイヤルパーク千里中央7-パントリー 202

-  森ノ宮店 TEL: 06-6963-5271
※「認定 栄養ケア・ステーション ハザマ」併設店舗
〒536-0025 大阪市城東区森之宮 1-5-105
- 茨木彩都店 TEL: 072-640-5670
〒567-0085 茨木市彩都あさぎ 3-1-13
- 伊丹店 TEL: 072-770-3004
〒664-0851 伊丹市中央 5-4-1 伊丹中央ビル 1F
- 西町医療センター店 TEL: 06-6831-0720
〒560-0083 豊中市新千里西町 3-3-5