

花粉症に効果のある食材！第7号

花粉症の季節になってきました
花粉症の増加原因のひとつとして食生活の
欧米化が関係しているといわれています
少しでも症状を和らげて乗り越えていきましょう！！



	<p>肉食中心の高カロリーな食生活になっていませんか？ 甘いもの、冷たいもの、辛いものを摂りすぎていませんか？ お酒を飲みすぎていませんか？ インスタント食品、加工食品などに含まれる食品添加物を摂りすぎていませんか？ 不規則な食事時間ではないですか？</p>	
--	---	--

	<p>食生活を意識し見直すために食べた物、食べた時間を記録してみましょう アルコール、辛いものなどの刺激物は花粉症を悪化させる可能性が高いので控えましょう 脂肪分の多い食べ物はアレルギーをひきおこしやすいので適量にしましょう 魚、大豆製品を中心とした和食がおすすめです 冷えは禁物、温かいものを積極的に摂るようにしましょう 花粉症に効果のある食材を取り入れてみましょう</p>	
--	--	--

おすすめ食材

- 『水溶性食物繊維』 りんご みかん キャベツ 大根など
 - (腸内環境を整えてくれることから花粉症の予防と軽減が期待できる)
- 『乳酸菌・発酵食品』 ヨーグルト みそ 納豆 チーズ 酢 酒粕など
 - (腸内にいる細菌バランスを改善して免疫力を高めることから花粉症の症状を抑えることができる)
- 『ポリフェノール』 玉ねぎ 緑茶 大豆 トマト ココア 甜茶 ペパーミントなど
 - (毛細血管を強化し、保護する効果があるため花粉症の症状を穏やかにすることができる)



季節を問わず、どのスーパーでも買える身近な野菜「玉ねぎ」は「ケルセチン」というポリフェノールを含み花粉症の緩和の他にも血管の機能を高め、体の内側からアンチエイジングに効果を発揮するといわれています♪

ケルセチンスープ

材料(3人分)

- 玉ねぎ・・・3個
- セロリ・・・1/3本
- にんじん・・・1/3本
- トマト・・・2個
- しょうが・・・1/2片
- ニンニク・・・1片
- コンソメ(固形)・・・1個
- 水・・・3カップ
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 塩・こしょう・・・各少々
- 玉ねぎの茶色の外皮・・・3個分
(「ケルセチン」は茶色の外皮に特に多く含まれている)

作り方

- ① 野菜はみじん切りにする
- ② しょうが、ニンニクはすりおろす
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニクを加えて香りがたったら玉ねぎを加えて炒める
- ④ 水に玉ねぎの外皮を入れ、色が出るまで煮出す
(※煮出しすぎると苦くなるので注意)
- ⑤ ③に④から皮を取り出したもの、コンソメと残りの野菜を加え20分ほど煮込む
- ⑥ 最後にしょうがを加えひと煮立ちさせ塩・こしょうで味を調える