



3月のテーマ 花粉症対策は腸内環境がカギ！



どうして花粉症になるの？

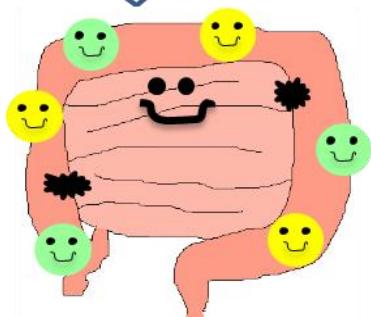


花粉症の人にとって辛い季節がやってきました。どうして花粉症になってしまうのでしょうか？それは私たちの身体を守ろうとする免疫機能の誤作動で、有害でない花粉に反応をし、アレルギー症状を起こしてしまうからです。花粉症対策は免疫力を正常に働かせることが必要です。

体内の免疫細胞の70%が腸に存在

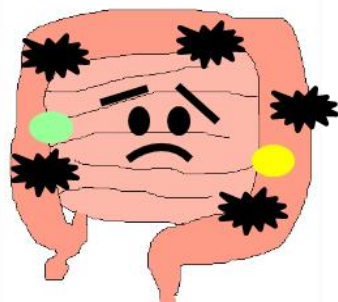
そのため、腸内環境を整えることで免疫機能が正常に働き、花粉症を抑えます。腸の免疫機能には、腸内にいる善玉菌と悪玉菌のバランスが重要です。**腸内環境は、生活習慣、食生活に大きく影響されます。**

快便
免疫機能正常
消化吸収能力
良好



腸内環境が整っている腸
(善玉菌が優勢)

便秘
アレルギー
免疫力低下



腸内環境が荒れている腸
(悪玉菌が優勢)

腸内環境を整える食べ物を毎日とろう



発酵食品

- ・納豆
- ・キムチ
- ・ヨーグルト など



食物繊維

- ・野菜
- ・果物 など

オリゴ糖

- ・はちみつ
- ・大豆 など

発酵食品・乳酸菌などの善玉菌が含まれる。
食物繊維・オリゴ糖・善玉菌のエサになる。

発酵食品を毎日とるならヨーグルトがおすすめ！

発酵食品は**小まめにとらなければ腸に善玉菌が定着しません！**毎日とりましょう。ただ、発酵食品は塩分が多いものが多いため、食べすぎには要注意です。そこでおすすめなのがヨーグルトです。毎日食べても飽きない、カルシウムなど不足しがちな栄養素もとれます。お気に入りのヨーグルト見つけて食べ続けましょう。

同じ商品を食べ続けると善玉菌が尚定着しやすい！



Myヨーグルトを！



3月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

春の食材で食物繊維をとろう！「たけのこと牛肉のチャプチェ」
発酵食品×食物繊維で便秘に効く！「丸ごとアボカドヨーグルトサラダ」

3月のおすすめレシピ

タケノコと牛肉のチャプチェ

1人分: 313kcal 塩分 1.6g

材料(2人分)

・牛薄切り肉	80g	A	・にんにくすりおろし	1かけ分
・ごま油	大さじ1/2		・しょうがのすりおろし	1かけ分
・たけのこの水煮	1/2個		・白すりごま	小さじ1
・にんじん	1/3本		・しょうゆ	大さじ1/2
・にら	3~4本		・砂糖	大さじ1/2
・ごま油	大さじ1/2		・みりん	大さじ1/2
・春雨(乾燥)	40g		・白いりごま	大さじ1

1. たけのこ、にんじんは縦4~5cmの細切りにする。にらは根元を切り、4~5cm長さに切る。牛肉は細切りにする。
2. 春雨はゆでてざるに上げ、よく洗って水気を絞る。
3. フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、1. の野菜をさっと炒め、塩少々をふってバットに取り出す。同じフライパンにごま油大さじ1/2をたし、牛肉をさっと炒め、Aを加える。
4. ボールに春雨を入れて、牛肉(汁ごと)、3. の野菜、白いりごまを加え、その都度混ぜ合わせる。



丸ごとアボカドヨーグルトサラダ

1人分: 227kcal 塩分 0.6g

材料(2人分)

・アボカド	1個	A	・ヨーグルト	大さじ2
・玉ねぎ	中1/8個		・オリーブオイル	小さじ2
・粗びきこしょう	少々		・塩	少々
			(好みでピクルス、アンチョビなど)	

1. 玉ねぎをみじん切りにし、塩を振って5分置く。
2. アボカドは二等分にし、種を取り除く。Aは混ぜ合わせおく。
3. 1. の玉ねぎの水気をとり、Aを加え、混ぜ合わせる。
4. 2. のアボカドのくぼみに3. のヨーグルトドレッシングをのせる。
5. 粗びきこしょうをふり、スプーンで食べる。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

