

平成22年3月10日

花粉症に負けない！免疫力を高める食事

今日のメニュー



踏のきんぴら

にんじんと
グレープフルーツサラダ

春野菜の和風マリネ

フルーツ（バナナ）

ごはん

豚肉の桑焼き～梅肉ソース～

れんこんのとろとろスープ

👉 ポイント

花粉症の季節ですね。花粉症の原因のひとつに『脂質の過剰摂取』があります。必須脂肪酸である『リノール酸』は過剰に摂り過ぎると、体内でアレルギー物質を産生しアレルギー反応を悪化させます。

今回のレシピでは『リノール酸』が少ない菜種油、オリーブオイル、ごま油を使用しました。油にこだわることも花粉症対策になるのです。また、今回使用した、れんこん、紫蘇、大根、柑橘類、旬のものでは踏などに含まれる酵素には抗アレルギー・抗炎症効果があります。これらの酵素のほとんどは100度近くになると効果を失ってしまいますので、沸騰させない程度に過熱する事など調理方法にもコツがあります。ちなみに、踏の産地である愛知県東海市には花粉症の人が少ないらしいですよ！また、体温を上げることも花粉症対策のひとつ。しょうが、ねぎ、にんにくなども毎日摂取していきたいですね。

❤️ 感想

・花粉症は体質と聞いていましたが、食生活にも原因があるのですね。油の種類が関わってくるとは思わなかったので、購入する際は必ず油の成分表をみてみようと思います。

（60歳代女性）

・油にもいろいろな種類がありますよね。どれも変わらないものだと思っていましたが、こんなに成分に違いがあるのですね。びっくりしました。

（50歳代女性）

・免疫力が高まるということは、花粉症だけではなく風邪予防にもいいと聞き、普段から今日教えてもらった食材を献立に取り入れようと思います。

（40歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）