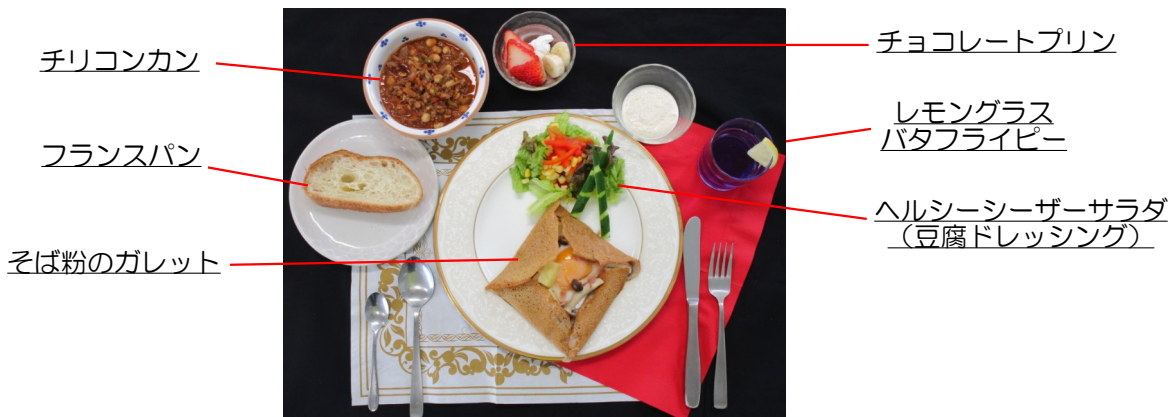


2021年1月21日

## 食事で始める花粉症対策 炎症反応を抑える食事

今日のメニュー



### ポイント

1月になり、早い人は花粉症に悩まされる時期となりました。炎症反応を和らげるには「ポリフェノール」が役立つと言われています。ポリフェノールは植物が生成する抗酸化物質で、苦みや色素の元になっています。今回は、赤ワインやチョコレート、紅茶、大豆、そば等を取り入れました。

また、目のかゆみ、鼻水等で、傷つきやすい粘膜を強くするには、「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」が効果的です。ビタミン類は野菜に多く含まれ、中でも緑黄色野菜に多く含まれます。今回はトマトやピーマン、サニーレタスを取り入れました。

しかし、良い効果のあるものでも、1種類の食材が症状の緩和に大きく貢献するものではありません。これらの食材をあまりとっていない人は、本格的な花粉シーズンが来る前の、今の時期から、普段の食事でこまめに取り入れることが大切です。

また、運動不足、睡眠不足、食べ過ぎ飲み過ぎなど、炎症反応を起こしやすい生活になっていないか振り返り、思い当たることがあれば、生活習慣を見直すことも大切です。

### 感想

- ガレットは初めて食べた。おいしく見た目も華やかで、合わせる具材によって何通りも試せそうなので粉を買ってみようと思う。(40歳代 女性)
- チリコンカンに使用したチリパウダーとクミンを入れて炒めているときの香りがよく、作っているときから食欲がわいた。(50歳代 女性)



調理の様子(メイトム宗像にて)