



今回のテーマは「花粉症対策」です。  
栄養素の中には花粉症の症状を和らげてくれるものがあります。  
花粉症対策におすすめの食べ物やレシピもご紹介しますので、参考になさって

## 花粉症の症状を和らげる食べ物

### 1 ビタミンDが豊富な食べ物

免疫を調整し、アレルギー症状軽減 ➡ 魚類、きのこ類(干しいたけ)・卵など

### 2 オメガ3脂肪酸が豊富な食べ物

炎症を和らげ、免疫バランスを整える ➡ サバ・イワシなどの青魚・しそ油・亜麻仁油など

### 3 ビタミンCが豊富な食べ物

ヒスタミンの分泌を抑え、アレルギー症状を軽減 ➡ 赤ピーマン・ブロッコリー  
キウイフルーツ・ブルーベリー  
レモンなど

### 4 ケルセチンが豊富な食べ物

ヒスタミンの分泌を抑え、アレルギー症状を軽減 ➡ 玉ねぎ・緑茶・りんご・そば・柑橘など

### 5 ビタミンEが豊富な食べ物

粘膜を保護し、アレルギーの侵入を防ぐ ➡ くるみ・アーモンド・アボカド・かぼちゃ・胡麻  
モロヘイヤなど

### 6 乳酸菌・発酵食品・食物繊維

腸内環境を改善し、免疫能の正常化 ➡ 納豆・ぬか漬け・味噌・ごぼうなど

## まとめ

- ・免疫機能の正常化に役立つ栄養素を摂りましょう(ビタミンD、オメガ3脂肪酸など)
- ・ヒスタミンの働きを抑える商品を摂りましょう(玉ねぎ、緑茶、柑橘類など)
- ・腸内環境を整えましょう(発酵食品、食物繊維)
- ・ストレスや睡眠不足は悪化の素です(自律神経の乱れがヒスタミンの分泌を増やす)
- ・炎症を悪化させる加工食品や糖분을控えましょう

# 花粉症対策！お手軽レシピ

## 鯖缶ときのこの豆乳みそスープ

ヒスタミン抑制＆腸内環境を整え、免疫を強化！

### 材料(2人分)

|        |             |
|--------|-------------|
| 鯖缶(水煮) | 1缶          |
| しめじ    | 1パック(ほぐす)   |
| えのき    | 1パック(根元を切る) |
| 長ねぎ    | 1/2本(小口切り)  |
| 生姜     | お好みで        |
| だし汁    | 300ml       |
| 豆乳     | 300ml       |
| 味噌     | 小さじ1        |
| すりごま   | 小さじ1        |

### 作り方

- 鍋にだし汁と豆乳を入れて火にかける。
- しめじ、えのき、長ねぎを加え、中火で3分ほど煮る。
- 鯖缶を加え、さらに2分煮る。
- 火を止めて味噌を溶き入れ、すりごまを加えて完成！



### 栄養価

- 鯖、きのこ(ビタミンD) → 免疫調整＆アレルギー反応を抑制
- 鯖(オメガ3脂肪酸) → 抗炎症作用
- きのこ(食物繊維) → 腸内環境改善
- 味噌(発酵食品) → 免疫機能向上
- ごま(ビタミンE) → 粘膜保護

### 1人分

- エネルギー 216kcal
- たんぱく質 23.1g
- 脂質 9.7g
- 炭水化物 13.1g
- 食物繊維 4.5g

## アーモンドミルクのチョコバナナスムージー

ビタミンE + オメガ3で粘膜保護＆抗炎症！

### 材料(1人分)

|              |            |
|--------------|------------|
| バナナ          | 1本         |
| アーモンドミルク(無糖) | 150ml      |
| ココア(無糖)      | 大さじ1       |
| 亜麻仁油         | 小さじ1       |
| メープルシロップ     | 小さじ1(お好みで) |

### 作り方

- すべての素材をミキサーにかける。
- コップに注いで完成！



### 栄養価

- アーモンドミルク(ビタミンE) → 粘膜保護
- バナナ(食物繊維) → 腸内環境改善
- ココア(ポリフェノール) → 抗アレルギー作用・抗酸化作用
- 亜麻仁油(オメガ3脂肪酸) → 炎症を和らげる

### 1人分

- エネルギー 173kcal
- たんぱく質 3.0g
- 脂質 6.7g
- 炭水化物 31.1g
- 食物繊維 3.4g