

☆食通信☆ vol.2



食通信も Vol.2 を発行させて頂くことができました♪お手にとって下さりありがとうございます★さらにパワーアップしてお伝えしたいと思いますので今後ともよろしくお願
い致します(●´8`●)ノ・……——★+・……——★+。
今回は、花粉症についてお伝えいたします♪

花粉症について知りたいっ！！

花粉症とは、花粉によって引き起こされるアレルギー性疾患(=季節性アレルギー性鼻炎)です。

花粉症の原因の花粉の種類は約 60 種類！！日本人の約 25%が発症しているそうです！

アレルギーから血清中に存在する免疫に関係する IgE 抗体と呼ばれるたんぱく質の一種が放出され、特殊なレセプターに合体しヒスタミンと呼ばれる顆粒が放出されます。その放出により、神経や血管が刺激され、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの防御反応が起こります！



症状：くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目や喉のかゆみ、咳が出る、不定愁訴
などが多いです。

その他、頭重感、頭痛、倦怠感、不眠、身体や顔のほてり、イライ感、胃腸の具合が悪いなどもあるそうです。

鼻水はサラサラとしていて粘着性がないので風邪の時とは少し異なります。

原因の花粉は人それぞれ違います。季節も 2~4 月に限られたものではなく、花粉の種類によって花粉症が発症する季節が異なります。

肉体的にも精神的にも非常に意欲が低下して、日常生活(QOL)まで支障をきたしてしまう方も…

一見、風邪の様な症状もあるので、勘違いしてしまいがちです。病院に受診してアレルギーテストをしてもらうことで分かることもあります☆気になる方は医療機関にかかられて見て下さい。



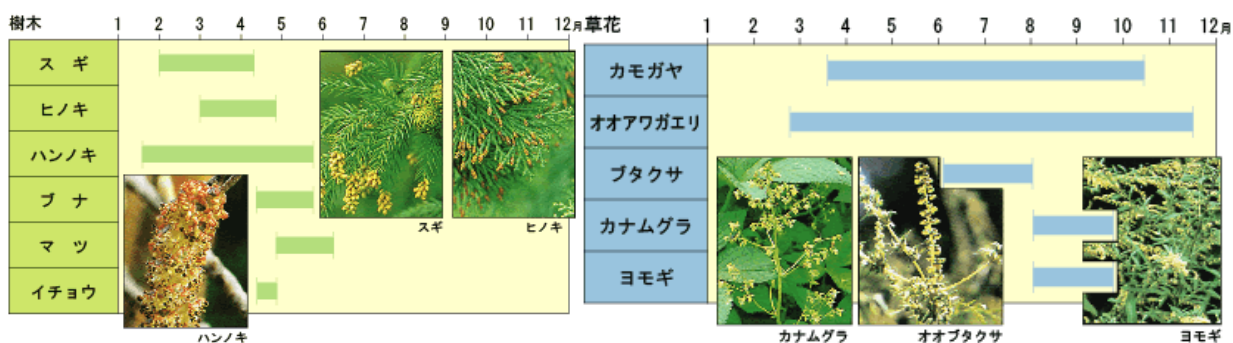
花粉の飛散時期

スギ花粉は全国平均で2月中旬から飛散しはじめ、3月から4月上旬までが飛散時期となります。

一般的に最も認知度が高いのがスギによる花粉症ですが、その影に隠れるようにヒノキ花粉による被害も増えてきています。

ヒノキ花粉はスギに遅れること半月から1ヶ月、早い地域では2月下旬から飛散をはじめ5月中のゴールデンウィークごろまで飛散することが確認されています。

以下の表はそのほかの花粉の飛散時期を表しています。花粉は1年中飛散しています。



花粉症の要注意日

- ▼ 天気：晴れ又はくもりの時 ▼ やや強い南風が吹き、その後北風に変更した時
- ▼ 最高気温が高い時 ▼ 前日が雨の時 ▼ 湿度が低い時

対処方法

鼻： 外出時は、マスクなどでしっかりと鼻をカバーし花粉を入れないように注意する☆

鼻のかみすぎにより鼻周辺が赤くただれるとき⇒柔らかなティッシュを使用する。

口で息をすることにより口の中が乾燥するとき⇒定期的に適度に水分をとる。



目： 充血したとき⇒目を洗う 花粉用のメガネを着用する。

目をこすることにより結膜や角膜に傷がつき目がゴロゴロする⇒点眼液などを利用する。

衣服： 花粉のつきにくい素材(化学繊維、木綿生地、サテン生地など)を着用する。マフラーなどで直接肌に花粉を付着させないようにする。マスク(→約 90%の花粉減)、メガネ(→約 1/3 の花粉減)を着用する。

髪： 長い人はまとめる。帽子などで髪に花粉がつくのを防ぐことができます。

家事： 掃除や洗濯は午前中行う。なるべく窓を開けないように、洗濯を取り込む時は花粉を掃う。

部屋干しをする。

生活: 規則正しい生活をし、自律神経のバランスを調える。早寝早起きをし、睡眠時間を確保する。出来るだけストレスを溜めない。

食事: 花粉症に**良い**と言われている食べ物

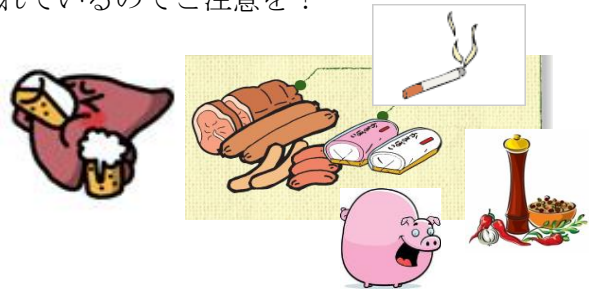
緑茶、はとむぎ茶⇒抗アレルギー成分である**カテキン(ポリフェノールの一種)**が殺菌消炎作用を発揮するといわれています。

ヨーグルト⇒**乳酸菌のプロバイオティクス**がアレルギー症状を緩和するといわれています

乳酸菌の中の一部の種類に、アレルギー反応を引き起こす原因物質を攻撃する物質を増やし、原因物質の除去の助けをするものがあるそうです。ただし、乳酸菌全部にこのような機能があるわけではない上に1日200~300g以上の多量を1ヶ月以上の長期間摂取しなければ効果が出ないといわれているのでご注意を！

花粉症に**良くない**と言われている食べ物

脂肪の多い肉、加工食品、アルコール、香辛料、タバコ



ヨーグルトメニュー

ヨーグルトスープ (1人分) 103kcal 塩分1g

▼材料: トマト 20g きゅうり 20g プレーンヨーグルト 100g 牛乳 50g スープの素 0.5g 塩 0.6g

▼作り方: ①牛乳を温めてスープの素を溶かし、塩で調味して冷ます

②トマトは皮を湯むきし、種を取り、5mm角に切る

きゅうりは輪切り又は5mm角に切る

③プレーンヨーグルトに①をいれて混ぜ、器に盛り②を浮かせる



フルーツヨーグルト (1人分) 134kcal 塩分0.1g

▼材料: りんご 30g パナ 30g オレンジ 30g いちご 20g ⇒果物は好みのものでもOK★

A {プレーンヨーグルト 100g 砂糖 3} ミント適量⇒セロファンでもOK!

▼作り方: ①果物は皮をむき、同じくらいの大きさの乱切りにする

②Aでヨーグルトソースをつくる プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜる

③①を②で和え器に盛り、ミント又はセロファンを飾る



※写真は一例です

春の旬の食べ物と言えど…

この頃、暖かくなってきました。桜の季節ですね！春の旬の食べ物も出回ってきました。春の味覚で食卓を彩りましょう。(｡◕‿◕｡)

たけのこ

：体内の余分なナトリウムを排出してくれるカリウム(520mg)がたっぷり★また栄養価は比較的少ないのですが、食物繊維(2.8g)が豊富です。※以下カッコ内は可食部 100g あたりの値です。



先端⇒和え物、酢の物、椀ダネに 上半分⇒和え物、煮物に 下半分⇒たけのこご飯などに

◆たけのこの茹で方◆

採りたてのたけのこは、えぐみがないので生でも食べられます。時間が経つほどえぐみ成分である「シュウ酸」が増えるのでアク抜きが必要です。

①皮つきのままで縦にして上から 1/3～1/2 程度皮に包丁で一筋切れ目をいれます。



②たけのこがひたひたにつかるまで水をたっぷりに入れ、米ぬかと鷹の爪とを入れて風味優先 20 分から完全アク抜き 40 分茹でます。そのまま冷やしてアク抜きをします。



菜の花

：アブラナ科の緑黄色野菜です。抗酸化作用や免疫力 UP をさせるβカロテン(2200μg、ビタミンA 効力として 1600IU)や疲労を回復 させてくれるビタミン B1(0.15mg)・口内炎や皮膚炎を予防や回復 をさせる B2(0.26mg)、貧血の予防 の鉄(2.7mg)、骨を丈夫にする カルシウム(150mg)、余分なナトリウムの排出 をしてくれるカリウム(360mg)、整腸作用 をする食物繊維(4.2g)などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。



新たまねぎ

：アリソン(辛味と特有のツとくる匂いのもと)は、優れた血栓防止作用 の他、殺菌・抗菌効果・抗がん作用 があります。また、ビタミンB₁(豚肉などに豊富)の吸収を高め、疲労回復 や食欲増進、精神安定、糖質の代謝を促進する働きがあります。



春キャベツ



：みずみずしく柔らかいのでサラダに適しています。冬キャベツは巻きがしっかりしているので加熱料理に適しています。骨を強くし、骨粗鬆症を予防する効果のあるビタミン K(78 μ g)やカルシウム(43mg)が含まれています。ビタミン C も淡色野菜の中ではトップクラスです。生で1~2枚食べるだけで1日の約半分の量を摂取できる程です！また、キャベジンと言われるビタミン U が含まれ、胃や十二指腸の潰瘍の予防・治療に効果が期待できます。

★生で食べたほうがビタミン K も C も加熱などによる破壊がないので効率よく吸収できます。

にら



：βカロテン、ビタミン C、E の3大抗酸化ビタミンを豊富に含む緑黄色野菜です。アリシンを含み血栓を
防ぎ血中のコレステロールを減らす働きもあります。

かぶ



：葉の部分は緑黄色野菜で白い部分は淡色野菜です。葉の部分の方が多く栄養素が含まれています。葉のカルシウム(250mg)は牛乳の約2倍、ほうれん草の約5倍、βカロテン(2800 μ g)はブロッコリーの約3倍です！根(白い部分)にはジアスターゼというデンプン質を分解する消化酵素が含まれ、胃腸の働きを良くしてくれます。葉酸(48 μ g)も含まれ貧血を予防する効果もあります！実は、春の七草『スナ』=かぶ なんです☆

あさり



：うまみ成分”タウリン”を含んでいます。タウリンは血液中のコレステロール値を低下させ、肝臓の解毒作用を強化する働きがあり、動脈硬化予防に有効です。また、ビタミン B₁₂ (52.4 μ g) を豊富に含んでおり赤血球の生成や中枢神経の維持、脂肪の代謝などにおいて重要な役割を果たします。その他、マグネシウム、鉄、ナイシン、ビタミン B₂、E などやセレン、クロム、亜鉛などもバランスよく含まれています。クロムは耐糖能を維持するために必要な元素で、糖尿病予防も期待できます！

◆貝の砂抜き◆

貝は水洗いしてから、3%ほどの食塩水(水 100g に対して食塩 3g)に数時間つけておきます。常温のまま、静かで暗いところに置くのがポイント☆

からび

：かウム(370g)が比較的多く **高血圧予防**になります。特に乾燥からびにするとかウム(3200mg)



や鉄分(11mg)が10倍以上となり乾燥品の栄養価は高いです。葉酸(130 μ g)も含まれ **貧血を予防する**効果もあります。

一方、発がん性物質プタキロサイドがからびの食に問題になっていますが、大量に食べないこと、加熱してあく抜きをすること、生えたばかりの小さいものを採らないことなどで安心できるそうです。

◆からび・あく抜き方法◆

- ①熱湯にからびを入れ、すばやく木灰か重曹を入れます。(木灰の量はからび4キロに対してお茶碗1杯から1杯半ぐらいが目安、重曹の量は水の1リットルに対し重曹(タンサン)小さじ1杯程の割合で使用)
- ②からびを裏返して火を止め、そのまま冷まします。
- ③完全に冷めたら、さらに水を替えながら半日～一夜おいて、あく抜きをします。
(重曹の場合、冷めたら洗って食べることができますが、苦味が残ることがあります。その場合、数時間水につけると良いでしょう。)



たけのこ
さや豆
haru
春の味覚
はる
菜の花
新玉ねぎ



主食として たけのこご飯

▼材料(3 合分)

・茹でたけのこ(筍の水煮) 200g(中サイズ 1 本)(※人参 10cm)(※油揚げ 1~2 枚)
☆だし汁 700cc ☆醤油 大さじ 3~4 ☆塩 ひとつまみ ☆みりん 大さじ 1~2
☆酒 大さじ 1~2 ・お米 3 合

▼作り方

1. 筍は半月切りから一口大のいちょう切りにする
2. お好みで※を入れる 人参は千切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする
3. ☆を煮立てておいて①とお好みで②を加え 10 分程煮て、しっかり冷ましておく
4. ③がしっかり冷めたらお米をとき、しっかり冷めた具と汁に分ける 具の水分は軽く押して切っておく
5. お米と分けた汁だけ加える 汁不足の時はだし汁を足してください⇒炊飯器の 3 の目盛より少し少なめに合わせる)
(ア) “注意”水分量は少し少なめにしてください。この後具を入れた際に具の水分によって柔らかくなります
6. 水分量が決まったら 5 に具を入れて 1 時間ほど置いてから炊く。炊いたら 10 分程蒸らして完成です!



主菜として

新玉ねぎの豚肉ロール



▼材料(2~3人分)

・塩こしょう 適量 ●醤油 大さじ2 ●みりん 大さじ2 ・マヨネーズ、七味 お好みで

▼作り方

1. 玉ねぎを半分切って(焼肉の玉ねぎのように)1cm 位厚さに切る。肉を巻く(多少細かい肉でも玉ねぎにしっかり握るようにくっつけば大丈夫)
2. テフロンのフライパンに押しえつけるように並べてここで、塩こしょうをする。(テフロンでないときは油を引いて熱してから並べる)火をつけてしばらくしたら少し押しえつける。焦げ目がついたらひっくり返す。蓋をして中火でしばらく様子を見ながら焼く、火が通ったら一度火を止めて●を混ぜたものを入れて絡める。さっと火を通して出来上がり。お好みでマヨネーズ、七味をふって下さい☆

副菜として

そら豆とベーコンのガーリックマヨサラダ



▼材料(2人分)

・そら豆 20本 ・ベーコン2枚 ・にんにく 1かけ ・オリーブオイル 適量 ・マヨネーズ 適量

▼作り方

1. そら豆はさやから出して、塩を入れたお湯で2~3分茹で、薄皮をむく。にんにくは薄切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて中火にかけ、香りがうつったらベーコンとそら豆を加えて炒める。ボールに移し、マヨネーズを加えて、塩・こしょうで味を調える

副々菜として

菜の花のかりかりじゃこ和え♪



▼材料(2人分)

・菜の花 50g ・しらす干し 10g ・ごま油 小さじ1 ・ポン酢 大さじ1強

▼作り方

1. 耐熱皿にしらすとごま油を入れて、キッチンペーパーをかぶせて輪ゴムで留め、レンジで1~2分ほど加熱する。
↑レンジでチン♪しらすがはねる音がしなくなれば完成です☆
2. 菜の花は鍋に湯を沸かし、根元の部分から入れて、1~1分30秒ほど茹でて冷水に取り絞る。食べやすい大きさに切る。
3. 1のじゃこと菜の花をボールに入れ、ポン酢を加えて全体を良く和える。出来上がり。

最後になりましたが、東北地方太平洋沖地震で身内や知り合いの方が被災された方には謹んでお見舞い申し上げます。まだ余震があり、とても不安な毎日だと思います。日本の力を信じてみんなで協力しあって早く復興ができるといいですね。そして、春の花や桜など楽しくみることができる日がくるといいですね。心から願っております。



管理栄養士：若井