

町食生活改善推進員の健康レシピ♪



～健康テーマ「花粉症対策レシピ」～

花粉症は、特定の花粉が原因で起こるアレルギー疾患です。アレルギー体質は遺伝するといわれていますが、食生活やストレスなどの環境要因も花粉症を悪化させる原因だといわれています。花粉症を完治することは難しいですが、食生活を見直し体質を改善することで症状を緩和することができます。今回は、食事のできる花粉症対策をご紹介します。

花粉症対策に意識したい栄養素

◎免疫の調整に関わる

「ビタミンD」：免疫力向上に役立ち、体の機能を正常に戻す
⇒鮭、きのこ類

◎粘膜のサポートをする

「ビタミンA」：弱くなってしまった粘膜のバリア機能を回復させる
⇒にんじん、ほうれん草

◎腸内環境を整える

「発酵食品」：腸内細菌のバランスを整える
⇒ヨーグルト、納豆、みそ

「食物繊維」：善玉菌のエサになることで、腸内環境を整える
⇒野菜類、海藻類、きのこ類



鮭とれんこんのみそクリームシチュー

材料	4 人 分
鮭 切り身	4 切れ
玉ねぎ	1 個
れんこん	1 節
にんじん	1 本
しめじ	1 パック
ほうれん草	80 g
小麦粉	大さじ4・小さじ1
水	2 カップ
みそ	大さじ2・小さじ1
牛乳	4 カップ
こしょう	少々
バター	40 g
油	小さじ2

<作り方>

- ①鮭を食べやすい大きさに切る。
玉ねぎは薄切り、れんこんとにんじんは乱切りにする。
しめじは小房に分ける。
ほうれん草はゆでて、3cmの長さに切る。
- ②フライパンに油を熱して、鮭を両面焼き、取り出しておく。
- ③鍋に弱火でバターを溶かし、玉ねぎをいためる。
しんなりしてきたら、れんこん、にんじんを加え、いためる。
- ④火を止めて小麦粉を加え、粉気がなくなるまでいためる。
水を加えて煮立ったら蓋をし、10分弱火で煮る。
- ⑤みそを溶きながら加え、さらに牛乳を加えてとろみがつくまで弱火で煮る。
- ⑥とろみがついたら鮭、ほうれん草を加え、こしょうをふる。



栄養成分（1人分）

エネルギー 431kcal
塩 分 1.6g



ポイント ㊦

ダマにならないよう、小麦粉は火を止めて、まんべんなくふりかけましょう。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。