

健康レシピ

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」

健康レシピ

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。

鮭とれんこんのみそクリームシチュー

【材料】 4人分		《作り方》
鮭 切り身	4切れ	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。
玉ねぎ	1個	ほうれん草はゆでて、3cmの長さに切る。
れんこん	1節	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。
にんじん	1本	③ 鍋に弱火でバターを溶かし、玉ねぎをいためる。
しめじ	1パック	しんなりしてきたら、れんこん、にんじんを加え、いためる。
ほうれん草	80g	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。
小麦粉 大さじ4・小さじ1		水を加えて煮立ったら蓋をし、10分弱火で煮る。
水	2カップ	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。
みそ 大さじ2・小さじ1		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。
牛乳	4カップ	
こしょう	少々	
バター	40g	
油	小さじ2	

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。

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

check

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。

【問合せ先】健康増進課

☎ 029-240-7134 (直通)

栄養成分(1人分)

エネルギー 431kcal

塩 分 1.6g

QRコード

みんなの図書館

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131

ホームページ

https://www.lib.t-ibaraki.jp

図書館カレンダー

2月の休館日は、2日(月)、9日(月)、16日(月)、19日(木)、22日(日)、23日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1

暁星

湊 かなえ 著

「ただ、星を守りたかっただけ——」
現役の文部科学大臣で文壇の大御所作家でもある清水義之が全国高校生総合文化祭の式典の最中、舞台袖から飛び出してきた男に刺されて死亡する事件が起きた。
逮捕された男の名は永瀬暁、37歳。永瀬は逮捕されたのち、週刊誌に手記を発表し始める。清水が深くかかわっているとされる新興宗教に対する恨みが綴られていた。また、式典に出席した作家は、永瀬の事件を小説として描く。
ノンフィクションとフィクション、ふたつの物語が合わさったとき見える風景とは!?

新刊2

しっぽのカルテ

村山 由佳 著

信州の美しい木立のなかに佇む「エルザ動物クリニック」。
獣医師として凄腕だけど、ぶっきらぼうで抜けている院長の北川梓、頼れるベテラン看護師の柳沢雅美と萩原絵里香、受付と事務を担う真田深雪。4人のスタッフが力を合わせ、日々運び込まれるペットや野生動物の治療を懸命に続けている。
それぞれの人生と共にある、かけがえない命をいかに救い、いかに看取るか。生きとし生けるすべての命への愛しさがあふれる物語。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

2月14日(土) 午後2時～2時30分

2月28日(土) 午前11時～11時30分

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

2月12日(木) 午前10時30分～11時

2月26日(木) 午前10時30分～11時

誠文堂新光社のご紹介

東京・神田にある1912年創業の老舗出版社「誠文堂新光社」の創業者小川菊松氏は茨城町の出身です。その縁から、茨城町立図書館開館以来長きに渡り、毎月多くの本を寄贈いただいています。

当館には名誉町民となられた小川氏や誠文堂新光社から寄贈された本の特設コーナーもあります。主に自然・科学・生物など各分野の大変優れた本がそろっています。ご来館の際にはぜひのぞいてみてください。

セカンドブックのお申し込みは済んでいますか？ お手元に1歳6か月児健診時にお渡しした「絵本注文チケット」がある方は、お早めにお申し込みください。オリジナル絵本が作れます。

すきなもの

新刊・新着本のご案内

ひとりでの世に

(谷川 俊太郎 著)

細長い場所

(絲山 秋子 著)

その針がさすのは

(羽田 圭介 著)

I

(道尾 秀介 著)

陽ちゃんからのそよ風

(山崎 ナオコーラ 著)

あたらしいかぞく

(きむら ゆういち 作)

わすれぼんたくん

(柴田 ケイコ 作・絵)

絵本ってどうやってつくるの？

(ダニエル・ナップ 作)

花に風

(吉野 万里子 作)

みんなでつくる「読書バリアフリー」

(成松 一郎 著)

19 | 2026.2 広報 いばらき

2026.2 広報 いばらき | 18