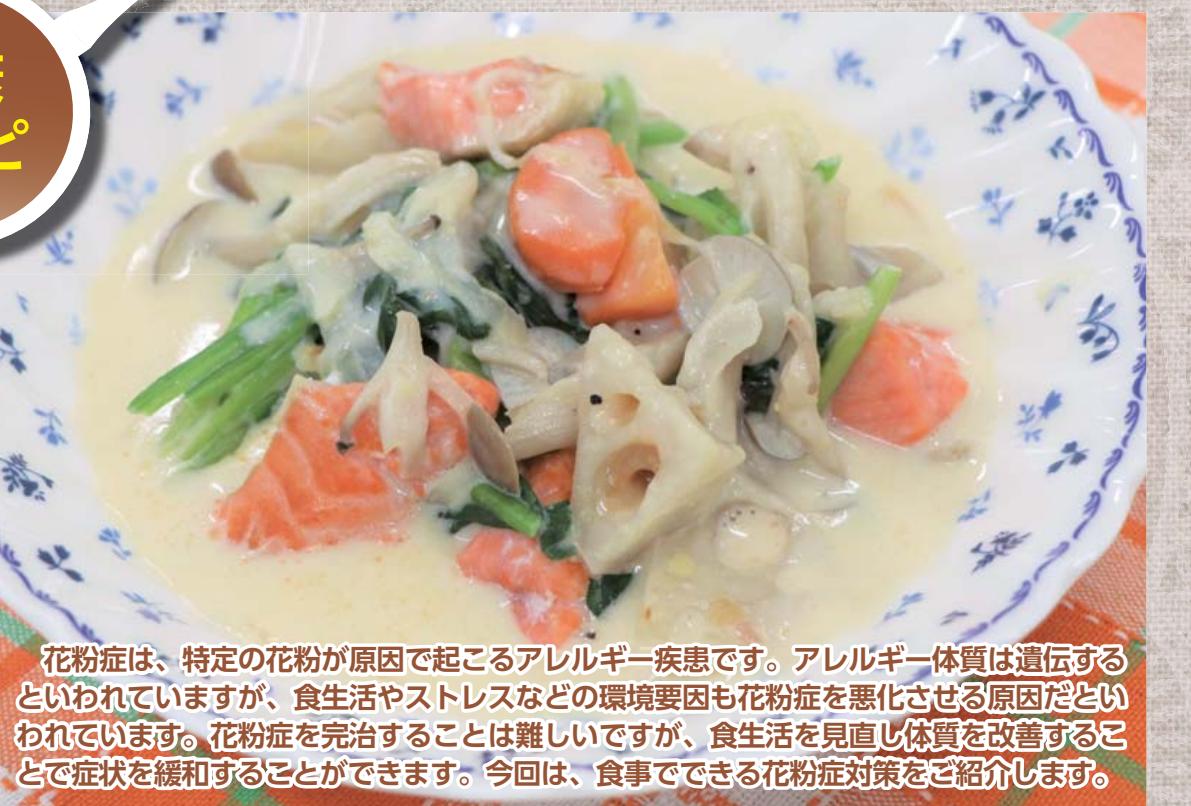




「花粉症対策レシピ」



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、食事でできる花粉症対策をご紹介します。

鮭とれんこんのみぞクリームシチュー

[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	80g
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	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

栄養成分(1人分)

エネルギー 431kcal
塩 分 1.6g



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。

【問い合わせ先】 健康増進課
☎ 029-240-7134 (直通)



みんなの図書館

おすすめ新着本

新刊1



新刊2



暁星

(奏かなえ著)

「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死亡する事件が起きた。逮捕された男の名は永瀬時、37歳。永瀬は逮捕されたのち、週刊誌に手記を発表はじめる。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織られていた。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!?

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、頼れるべテラン看護士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ます。それぞれの人生と共に、かけがえの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。

新刊・新着本のご案内

新刊続々



ひとりでこの世に

(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)

みんなでつくる
「読書バリアフリー」

(成松一郎著)



あたらしいかぞく

(きむらゆういち作)



わすれぽんたんくん

(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

(吉野万里子著)



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。

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る。

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ヶ月児健診時に渡しした「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。

