

食べて健康やか

愛媛県栄養士会

花粉症対策

青魚や乳酸菌に期待

今年も花粉症のシーズンがやってきました。花粉症に悩まされる人は年々増

加傾向にあり、2019年には国内で有病率が4割超となっています。新たな治療法や予防対策も出てきていますが、私たち自身の体のケアも大切です。規則正しい生活リズム、質の良い睡眠、バランスの取れた食事」を心がけましょ

う。

を緩和するとの報告があり、オメガ3脂肪酸は腸内環境を整え、花粉症対策に役立つともいわれています。今回は青魚を使った花粉症対策のレシピをご紹介します。サバフレークは今回

のように丼として食べる以外にも、作り置きをして冷凍しておくことでお弁当などへのふりかけとしても利用できます。

(栗原和也)

〈第3土曜日に掲載〉

青魚に多く含まれるオメガ3脂肪酸(ドコサヘキサエン酸、DHAやエイコサペンタエン酸、EPA)には抗炎症作用があり、花粉症などのアレルギー症状

を緩和するとの報告があり、オメガ3脂肪酸は腸内環境を整え、花粉症対策に役立つともいわれています。今回は青魚を使った花粉症対策のレシピをご紹介します。サバフレークは今回

【材料】ヨーグルト160g、イチゴ2個

(1人分 エネルギー719kcal、タンパク質28.5g、脂質21.0g、塩分相当量3.8g)

味する ⑤茶わんに白飯を盛り、サバフレークをかけ、青ネギと刻みのりを飾る。

★ツナ入りニンジンしりしり

【材料】ニンジン100g、ツナ1/2缶、和風顆粒(かりゅう)だし小さじ1/2、塩小さじ1/4、白ごま大さじ1/2

【作り方】①ニンジンは長さ5cmの細切りにしておく ②フライパンにツナの油を引いて、①を炒める ③ニンジンが少し軟らかくなってきたらツナを加えてさらに炒め、顆粒だし、塩で調味する ④ニンジンの歯応えが残る程度で火を止め、白ごまをまぜる。

★卵とスナップエンドウのすまし汁

【材料】卵1個、スナップ

いずれも2人分

★サバフレーク丼

【材料】白飯400g、サバ半身150g、タマネギ1/2個、シイタケ小2枚、ショウガ1片(チューブ入りのおろしたもの可)、ニンニク1片(同)、サラダ油大さじ1/2、麦みそ大さじ1/2、酒大さじ1、濃い口しょうゆ小さじ1、青ネギ5g、刻みのり1g

【作り方】①サバの皮と骨は除いておく ②フライパンにサラダ油を引き、みじん切りにしたショウガ、ニンニクを加え加熱する ③②にサバを入れて焼きながらほぐし、粗みじんにしたタマネギ、シイタケを加えさらに加熱する ④③にみそ、酒、しょうゆを加え調

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>