



栄養課ニュース 3月号



まだまだ寒さが続いています、いよいよ3月です。春が待ち遠しいですね。春先になると多くの人を悩ませる「花粉症」。現在、日本人の4人に1人は花粉症と言われています。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目や喉のかゆみはありませんか？
放っておくと慢性化してしまう花粉症…実は、食べ物にも関係性があるんです！
今年は食べ物から花粉症対策をしていきましょう！！



～今年を負けない！～

(☆ブルー、フラウン、

グリーン、レッドの強力戦隊☆)

花粉症予防・抑制におすすめ食材戦士



<ヨーグルト>ブルー☆

※パッケージのイメージです

花粉症には腸内環境の悪化も1つの原因として、考えられています。ヨーグルトは腸内環境を整え、腸の粘膜を健康な状態に回復させる作用があります。

<レンコン>フラウン☆

レンコンに含まれるタンニンには止血や消炎作用があるといわれています。また、ビタミンCやムチンは粘膜を健康な状態に保つ作用があります。



<緑茶>グリーン☆

緑茶に含まれるポリフェノールのカテキンは、梅と同様にヒスタミンの働きを抑制させる作用があるといわれています。また、カテキンは体内に入ると吸収が早く、皮膚や粘膜を保護する働きも備わっています。

<梅>レッド☆

アレルギーの反応はヒスタミンの仕業と言われています。梅はこの、ヒスタミンの働きを抑制させる作用があるといわれています。



※治療としての食材ではありません。予防として効果的なのは1度に大量に摂取するのではなく、普段から定期的に摂取することです。高たんぱく・高脂質な食事を見直し、バランスの取れた食事を目指しましょう！



☆栄養指導について☆

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

