



## 花粉症に克つ食生活

今や国民の10人に1人は花粉症（花粉によって引き起こされるアレルギー症状）だと言われています。皆さんは、大丈夫ですか？

県内でも花粉が舞い始め、くしゃみや鼻づまり・鼻水・目のかゆみなどの症状が現れ始めた方もいるかと思いますが、食生活の改善で症状が緩和する事、ご存知ですか？

これらに多く含まれる動物性タンパク質は、異物（花粉など）に反応しやすくなる。

肉や卵、乳製品ばかりを偏って食べる食生活。 ⇨ 食生活の欧米化！

あなたは花粉症予備軍 ⇐ 不規則な生活等をしている ⇐ アレルギー体質 ⇐

### メニュー紹介

\*アレルギー症状緩和食材を使った献立\*

### ちくわと根菜の煮物

#### 材 料 (2人分)

ちくわ…小2本

大根…300g約10cm位 ← 体を温めてくれる食品（根菜類）。

人参…50g小1本 ← アレルギー物質から体を守る働きがある（免疫機能強化）。

干しシイタケ…2枚 ← 免疫機能を向上させ、ガン（前立腺癌含む）の予防

板こんにゃく…1/3枚

だし汁…2カップ

酒…大さじ1

本みりん…大さじ2

濃い口しょうゆ…大さじ2

食塩…少々



#### 作 り 方

- ① ちくわを長さを半分に切り、さらに斜めに切る。
- ② 大根、人参は皮をむいて長めの乱切りにし、こんにゃくは食べやすい大きさに切り、シイタケも戻し4等分する。
- ③ 鍋にごま油を熱し、大根と人参を入れて炒め、油がまわったら煮汁の材料とこんにゃく、シイタケを加え煮込む。
- ④ 野菜が少し柔らかくなってきたら、ちくわを加え煮込む。
- ⑤ 野菜に味がしみ込んだら出来上がり。