



栄養だより



桜も開花し、春らしくなってきましたね。季節の変化による体調変化にもご注意ください。花粉症のシーズンです。今月は花粉症に対する食生活アドバイスです。



花粉症

意識すべき食事ポイント

- ・腸内環境の改善
- ・食生活の見直し

食べ物は薬の代わりにはなりませんので劇的に症状が改善するわけではありません。しかし、食生活に配慮することで、栄養バランスが整い、健康的な身体作りにつながり、症状が和らぐことにつながる場合もあります。

花粉症に効果的と言われている食べ物

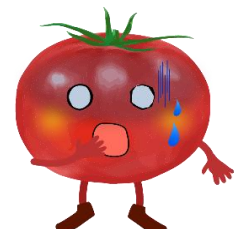
- ・きのこ類
- ・ヨーグルト
- ・青魚
- ・緑茶や甜茶
- ・チョコレート



もちろん第一に、食事バランスを整えることが大事です。主食・主菜・副菜(できれば2品)をそろえるように意識し、量のバランスも考えて食べましょう。

主食はしっかり、おかずは適量に。塩分・水分にも気を付けましょう。リンやカリウムを多く含む食品は少量にし、食べすぎないようにしましょう。間食ばかりして、食事にひびき、食べられないなどの状況がないようにしましょう。食事はしっかり食べ、水分は制限し、間食は楽しみ程度の少量にしましょう。

スギやヒノキ由来の花粉症の方は…**トマト**に注意！
トマトをきっかけに口腔アレルギーが誘発される事例が報告されています。
この時期に花粉症の方は、トマトにご注意ください。



旬の食材を使用したおすすめ献立

《主食》

- ・米飯 180g
栄養指示量に応じたグラム

《青魚の香味ソース》

- ・さわら 60 g
- ・塩 0.2 g
- ・片栗粉 9 g
- ・ごま油 13 g
- ・酢 7.5 g
- ・減塩醤油 9 g
- ・砂糖 5 g
- ・水 10 g
- ・にんにく 2 g
- ・生姜 2 g
- ・ねぎ 10 g
- ・しいたけ 20 g

《菜の花の和え物》

- ・菜の花 40 g
- ・塩 0.2 g
- ・人参 20 g
- ・酢 2 g
- ・オリーブ油 2 g
- ・鶏ガラスープの素 1 g

《ブロッコリーの ヨーグルトソース》

- ・ブロッコリー 40 g
- ・ヨーグルト(無糖) 5 g
- ・レモン汁 5 g
- ・マヨネーズ 5 g
- ・粉チーズ 2 g
- ・こしょう 少々
- ・乾燥バジル 少々

《栄養量》

エネルギー:698 kcal
蛋白質:23 g
脂質:26.2 g
カリウム:694 mg
リン: 331 mg
塩分:1.9 g

今月は、旬の食材を使いつつ、花粉症に効果的といわれている食材も組み合わせたメニューにしてみました。

透析食の制限のある中でもうまく取り入れることができます。ただし、花粉症に効くからといって、そればかり食べすぎるのは良くないので、注意してくださいね。

