

2022年
4月

通所リハビリ給食だよ!



少しずつ暖かい日が増えてきました。雪も溶けて、もう春の陽気ですね。今回は春に悩まされる花粉についてお話していきます。

花粉に注意しましょう

花粉が鼻や喉・目から取り込まれ体の免疫機能が反応して「抗体」をつくり、再び花粉が吸い込まれると異物として抗体が反応し『**ヒスタミン**』などの物質を放出します。このヒスタミンによって神経や粘膜の血管が刺激され、くしゃみ・鼻水・かゆみ・結膜炎などのつらい症状が現れます。

対策としてできること

長い期間にわたって、高脂肪・高カロリーな食生活を続けていると花粉症になりやすいと言われています。花粉症の症状がでたら、できるだけ高カロリーになりがちな食事などは控えめに、そして幅広い食べ物から様々な栄養素や成分がとれるように**バランスを心がけましょう。**

花粉の症状を和らげる栄養素

生姜
ショウガオールという成分がヒスタミンを抑えます。またアレルギーのもとになるIgE抗体の発生を抑えます



玉ねぎ
ケルセチンというポリフェノールには非常に高いヒスタミン抑制作用があります。



大根
ヒスタミンの分解を促進するジアスターゼを含みます。熱に弱いので生食をおすすめします。



3月3日 ひな祭り



ちらし寿司
弁当箱で提供しました!

4月22(金)23日(土)
花見弁当提供する
予定です!

