

カラダ栄養学

～花粉症対策はじめよう～



花粉症とは・・・！？

花粉症は花粉が原因で起こるアレルギー疾患の一種です。体内に花粉（アレルゲン）が入ってきたときに排除しようとする免疫反応によって鼻水、くしゃみなどの症状が現れます。



自分でできる花粉症対策

①花粉症対策グッズの活用

マスク・眼鏡・帽子・花粉のつきにくい素材のコートなどを着用し、花粉を寄せつけないことが大切です!!!

②生活習慣の改善

ストレス、睡眠不足、飲酒などは症状を悪化させる要因になります!!!

③薬物療法の開始

すでに花粉症の方は、花粉が本格的に飛散する前に薬物療法を開始することで、症状の軽減や短縮できます!!!



おすすめ食事

免疫機能を整えアレルギー症状を防ぐ栄養素・成分の摂取を心掛けましょう。



健ナビ薬樹薬局成瀬 管理栄養士 横瀬ちひろ

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹

薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します!



Tokyo Store
ネットスーパー

掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください!



健康レシピ 花粉症の症状をやわらげよう!!!

 のマークは花粉症の症状をやわらげてくれる成分が多く含まれる食材です！



【材料】2人分

- さやえんどう・・・4本
- 卵・・・1個
-  さば缶(水煮)・・・1/4缶
- とうもろこし(缶詰)・・・大さじ2
- 塩・・・少々
- オリーブ油・・・大さじ1/2
- トマトケチャップ・・・大さじ1

【作り方】

- ①さやえんどうはすじを取り、半分に切る。
- ②卵、さば、とうもろこしに塩を加え、ほぐすように混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を入れて焼く。
- ④フライパンの空いたスペースでさやえんどうを焼く。
- ⑤③、④を盛りつけ、トマトケチャップをかけて完成。



【材料】2人分

- ブロッコリー・・・1/2個
- ミニトマト・・・5個
- パプリカ(黄)・・・1/3個
-  ヨーグルト(無糖)・・・大さじ2
- レモン果汁・・・小さじ1
- A { 酢・・・大さじ2/3
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切り、茹でる。
- ②ミニトマトは半分に切り、黄ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③①、②と調味料Aを和えて、盛りつけて完成。

健ナビ薬樹薬局成瀬 管理栄養士 横瀬ちひろ

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



 薬樹

薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



 Tokyu Store
ネットスーパー

掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！

