

# 栄養科だよい

2019年  
4月1日  
第326号  
至誠堂  
総合病院  
栄養科

## 花粉症に効く・食べ物・食事

花粉症に効く食べ物といわれているものの多くに共通する成分がポリフェノールです。ポリフェノールとは、ほとんどの植物に含まれている、光合成によってできた色素や苦味の成分のことで、約5000種類以上もあると言われています。またポリフェノールは種類ごとにそれぞれの効用をもっていますが、共通しているのは強い抗酸化作用があることです。

### ポリフェノールの効果と種類

ポリフェノールの主な効用としては、老化やさまざまな健康を害する原因といわれている活性酸素を除去する働きがあります。

有名なポリフェノールといえば・・・

- ◎赤ワイン ↓ プロアントシアニン
- ◎お茶 ↓ カテキン
- ◎大豆 ↓ 大豆イソフラボン
- ◎そば ↓ ルチン
- ◎赤色素 ↓ アントシアニン
- ◎コーヒ ↓ クロロゲン酸
- ◎玉葱 ↓ ケルセチンなどが有名です。

近年ポリフェノールは、5大栄養素、炭水化物・脂肪・たんぱく質・ビタミン・ミネラル、さらに食物繊維に次ぐ、7番目の栄養素としても注目を集めている成分なのです。

花粉症の症状をできるだけ軽くするためには、免疫力を高めるビタミン・ミネラル類や、ポリフェノールを多く含む野菜などをしっかりと食べると効果的です。

また甘いものや動物性たんぱく質(高たんぱく質)、脂肪を取り過ぎないようにバランスのとれた食生活をするのが大切です。毎日規則正しい食事、日本の昔ながらの和食中心で野菜をたくさん

ん摂る食生活がいかに健康に良いかが分かりますね。また、ストレスをためないようにすることも大切です。自分でできることから始めてみてはいかがでしょうか。

### 花粉症に効くといわれている

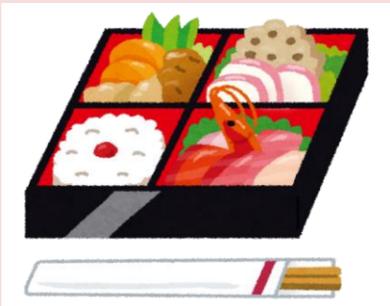
#### 食べ物(飲み物)

- シソ(しそ) 魚介類(青魚) ヨーグルト
- 蓮根 ハーブ ルイボステイヤー ハトムギ
- トマト 緑茶 長葱 生姜 ごぼう 大根
- 人参 ほうれん草 カブ さつまいも 山芋
- じゃが芋 銀杏 玄米 梅 プルーン
- 無花果 鮭 フグ 赤ワインなど。

また玉葱の「ケルセチン」、ウコンに含まれる「クルクミン」なども近年注目を集めています。これらの共通点もポリフェノールなのです。

## 花見 行事食メニュー

- たけのご飯
- ふきのとうみそ焼き
- 炊き合わせ
- 野菜の和え物
- 卵焼き
- ゆかり和え
- 桜ミルクプリン



今年も開花にあわせて桜を基調としたお花見弁当をお出ししますのでどうぞお楽しみに。

## 春です

今年も暖かく、桜の開花も例年より早いという予報です。

## 花粉症対策の蓮根スープ

**ポイント**→蓮根は皮ごと煮るとポリフェノールたっぷり!

材料(約4人分)

- 豚肉...100g 蓮根...200g 豆腐...1/2丁 水...4カップ
- 鶏がらスープの素(水の時)...小さじ1~2 生姜(すりおろし)...小さじ1 葱...1/2 塩...小さじ1/2 薄口醤油...小さじ1 酒...大さじ1 胡椒...少々

作り方

- ①蓮根は皮むかないのでタワシで汚れを取る。
- ②豚肉は一口大に切って塩少々(分量外)を振り、置いておく。豆腐は適当な大きさに切る。
- ③蓮根を厚手のビニールに入れ、叩いて崩す。
- ④お湯を沸かし、生姜と葱を入れたらスープを溶く。
- ⑤ぐつぐつしてきたら②の豚肉を入れる。あくを取る。
- ⑥豆腐と蓮根を入れたら調味料で味をととのえる。最後に胡椒を振りかけ、器に盛って完成。