



栄養科だより3月号



3月になり温かい日が増えてきます。花粉症の症状が出ている方も多いのではないのでしょうか？今回は花粉症の時に取りたい栄養についてご紹介します。

花粉症と栄養

①食物繊維と発酵食品

野菜や果物と一緒に発酵食品を取ることで、腸内環境が改善します。腸内環境を整えることで免疫力アップにつながります。



サラダ



煮物



果物



乳酸菌飲料



ヨーグルト



納豆

②オメガ3脂肪酸

オメガ3脂肪酸は炎症作用を軽減します。



鮭や青魚



アマニ油



えごま油

※注意

アマニ油とえごま油は熱に弱いので加熱せずに食べてください

③ビタミンEとビタミンC

血管拡張を促すビタミンEと皮膚の合成に必要なビタミンCで、鼻水や涙で荒れた皮膚の再生と荒れ予防にもつながります。

ビタミンEを多く含む食品



ピーナッツ



豆乳



かぼちゃ

ビタミンCを多く含む食品



ピーマン



キウイフルーツ



じゃがいも

冬期の食事イベントです♪



抹茶のツリー型ケーキのクリスマスメニュー



会津産雪下キャベツの味噌野菜タンメン



三春産ネギやきとり丼

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで☎

栄養科のインスタグラムです！



HOSHIEIYOUKA