

『花粉症予防』には、 バランス食と適度な運動の継続で免疫力をアップ



* 花粉症予防には、免疫力をアップして、アレルギー症状を抑える事も大切です！

免疫機能をスムーズに働かせるためには、
規則正しい生活・ストレスをため過ぎないようにします。

免疫機能を正常に保つ栄養素 (良質のタンパク質・ビタミンB6・亜鉛)の摂取とバランス食

免疫力高め・アレルギー抑える食品の一例

栄養素	機能	多く含まれる主な食品
ビタミンB6	免疫機能を高める	レバー・ささ身・マグロ・サケ・さば・バナナ
ビタミンC	アレルギー症状を抑える	ブロッコリー・キャベツ・キウイ・オレンジ・柿
ビタミンA	アレルギー症状を抑える	レバー・ウナギ・モロヘイヤ・人参・かぼちゃ
ビタミンE	アレルギー症状を抑える	サーモン・かぼちゃ・アーモンド
亜鉛	免疫力を高める	鱈・レバー・牛肉・納豆
EPA・DHA	免疫力を高める	青魚 (秋刀魚・鯖・鰯)
乳酸菌	免疫力を高める	ヨーグルト・乳酸菌飲料・チーズ

さまざまな食品と組み合わせると、主食・主菜・副菜とバランスの取れた食事。そして、十分な睡眠などリズムを整え、免疫力を高めて春にぞんざいしましょう！

適度な運動の継続

* 適度な運動を習慣的に継続することで悪い細胞を発見する細胞 (NK 細胞) が活性化するので。

激しい運動では、運動後に普段以上の免疫力を使ってしまうことにより、その後の免疫力低下に繋がってしまうので、気をつけましょう！

ウォーキングやジョギングなど、楽しくて続けられる運動を習慣化しましょう！

体温を下げない * 自分の体温+4 度ぐらい (35 度の人なら 39 度) のお湯にて、30 分から 1 時間を目安で習慣的に半身浴を行うことで普段の体温上昇が望めます。

** 体温を上げる食べ物といえば生姜です。 **

生姜には、ジンゲロール、ショガオールなど 400 を超える種類の成分があり、相互作用によっていろいろな効果があるのです。すりおろし・絞り汁・スライスなどを炒めたり、炊き込み御飯やスープにも入れましょう。生姜ミルクティーは、おいしくて、おすすめです

* ビンの中に生姜と醤油をつけておくと「しょうが醤油」になって料理の味付けにも活躍します。

* 生姜をはちみつに漬けると、甘みで食べやすくなりますし、ドリンクにもなります。

人参・大根・じゃがいも・玉ねぎなどの根菜類は冷えを防いでくれる食品です。

山芋や里芋のような、ネバネバする野菜も粘膜を保護する成分や免疫を上げます。

ニラ・ニンニク・らっきょう；ネギなどの香味野菜も血液を浄化して体を温めます。



?? ピリ辛肉豆腐 ?? 材料 (2~3人分)

- 牛肉 100g 深めのフライパンを火にかける。豆腐を食べやすい大きさに切って加えます
- 木綿豆 大1丁 牛肉、たまねぎを一口大に切り、加え、生姜も加える。
- たまねぎ 大1個 調味液を加え煮る。牛肉の色が変わったら取り出しておく。
- 生姜 (すりおろし) 大1 煮汁が半分になったら牛肉を戻し入れ温まれば火を止める。
- 豆板醤 小1 調味液 水 180ml + 砂糖 30g + みりん 30ml + しょうゆ 30ml



メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ

? 参加費は無料です。動きやすい服装でお越しください。

日時 平成23年 3月 28日 (月) 15:00から16:30

会場 戸塚共立第1病院管理棟 サンフラワービル5階 会議室 (戸塚共立第1病院近くお茶屋の隣のビル)

内容 健康運動指導士による運動の実践や栄養士によるバランス食について。今回は屋外でのウォーキングを予定

<戸塚共立メディカルサテライト健診センター> 管理栄養士 田中 桑江 申し込みは 045 - 869 - 4601 まで。