

みえの郷給食だより

立春とはいえまだまだ寒い日が続きます。春が待ち遠しいですね  2026年2月号

花粉症対策

この時期は花粉症に悩まされている方が少なくないのではないのでしょうか。花粉症を解消する食品はありませんが、意識して摂取することで症状が軽減する可能性のある栄養素を紹介します

乳酸菌



食物繊維



ビタミンD



EPA、DHA



花粉症の悪化に繋がる可能性のある食べ物



揚げ物、スナック菓子、甘い菓子類、カップ麺、ジャンクフードなど、トランス脂肪酸の多い食品は食べ過ぎるとアレルギー症状を引き起こしやすくなります



また、アルコールや添加物が多く含まれている加工品も注意が必要です

【 基本的な花粉症対策 】

マスクやメガネで花粉が体内に侵入するのを防ぐ



加湿器を使用する



洗濯物の外干しは控える



バランスの良い食事で免疫力を低下させない



手洗い、うがいを徹底する



食事だけでなくストレスを溜めないこと、十分な睡眠をとることも大切です



1月の行事食のご紹介
元旦 成人の日



1月の食ひろば
白玉ぜんざい
&
ティアマンバターサンド

