

# おやまだ給食だより

2024年4月号

4月は花粉の季節です。花粉症の食事療法について紹介します。

## 食事療法について

花粉症の食事療法で重要なのは『腸』です。免疫システムの約60%が腸に存在するとされています。腸内環境を整えて免疫システムを正常にすることが花粉症対策になると期待されています。花粉症にいいとされる食事について紹介します!!

### 1, 免疫機能を高める

腸を元気な状態にしておくことが重要です。善玉菌を元気にするためにも乳酸菌、ビフィズス菌が多く含まれる食品をシーズン前から取り入れましょう。



### 2, 食物繊維で善玉菌を助ける

腸内環境を整えます。また善玉菌のエサになり善玉菌が増えることで免疫機能が高まります。



### 3, ポリフェノールで花粉対策

免疫機能に作用しアレルギー症状を抑える働きがあります。

またもう一つの働きとして、抗酸化作用があり、美肌効果や血圧低下などの効果もありますが、食べ過ぎには注意です。



### 4, 青魚でアレルギー物質の働きを抑えよう

魚に含まれる、DHA・EPAはアレルギー物質であるヒスタミンの働きを抑えます。



## 花粉症の悪化につながる可能性のある食べ物

花粉症の人は型が似ているたんぱく質を摂取すると口の中がピリピリする、喉がイガイガするなどの口腔内アレルギーを引き起こすことがあります。

### ① トマト

スギ花粉に含まれるたんぱく質と、トマトに含まれるたんぱく質が似ています。



### ② メロン・スイカ

カモガヤ・イネ科花粉に含まれるたんぱく質とメロン・スイカに含まれるたんぱく質が似ています。



## 3月行事食紹介

### 御一日



### ひなまつり



### 春分の日



## 4月の行事食

1日 御一日献立  
29日 昭和の日



## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。