

きずな食レシピ NO33

◆ 花粉症の予防・軽減には。

花粉症は原則的に自然治癒ができないと言われています。しかし、体質を改善することで、症状を軽減することは可能です。食べ物で体質を改善していくことは体に負荷を与えませんが、即効力は期待出来ません。花粉症の時期だけではなく、日常的に花粉症を軽減する食品を取り、ゆっくりと穏やかに体質を改善し、症状の緩和につなげていくことが大切です！来年に向けまずは取り組んでみては…。

予防・軽減効果が期待される食品

【紫蘇】

殺菌効果に優れ、アレルギー症状を抑える働きのある α リノレン酸、花粉症の症状を増長する原因物質を抑える作用を持つルデオリン、炎症を和らげる働きのあるロズマリン酸などを含んでいます。特に体内で EPA の働きを持つ α リノレン酸が多く含有されている為、花粉症予防には効果が期待出来ます。

【緑茶】

緑茶に含まれるポリフェノールの一成分のカテキンやカフェインは、過剰になったヒスタミンを抑え、アレルギーや花粉症予防に働きます。カテキンは緑茶独特の渋み成分のもとで、活性酵素を除去する働きに優れています。茶葉にはたんぱく質・食物繊維・不溶性ビタミン・ミネラルなどが豊富に含まれているので、お茶として飲んだ後の茶殻も有効に活用すると良いでしょう♪

【ハーブ】

ハーブに含まれるポリフェノールには、神経を刺激するヒスタミンなどの発生を抑えると同時に、体内の細胞を酸化させる活性酵素を抑制する働きがあります。その為アレルギーの炎症緩和が期待されます。また、花粉症予防のみならず、若さの維持にも有効なので日常的に摂るようにしましょう。



青紫蘇と緑茶の梅干茶

材料 (1 人分) ・青紫蘇 2 枚 ・緑茶
1 カップ ・梅干 1 個

【作り方】

- ① 青紫蘇は水洗いし細切りにし、梅干は種を取る。
- ② 湯呑に①を入れ、熱い緑茶を注げば完成♪

緑茶の卵の花和え

材料 (3 人分) ・茶殻 15 g ・おから 100 g ・しいたけ 1 個 ・人参 20 g ・白滝 20 g ・えごま油 小 1 ・★だし 1/2 カップ ★みりん 大 1 ★酒 大 1 ★醤油 大 1.5 ★砂糖 大 1

【作り方】

- ① 茶殻は細かく刻み、野菜類は細切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をしき、人参・しいたけ・白滝・おからの順に入れ中火で炒める。
- ③ ★を入れ弱火で煮る。絶えずかき混ぜ焦がさないようにする。
- ④ 汁気がなくなりかけてきたら、茶殻を加え、よく混ぜ合わせ火を止め完成♪

【青魚】

青魚に含まれる不飽和脂肪酸の EPA や DHA は α リノレン酸に分類される油脂で、アレルギー症状を抑える働きを持っています。EPA や DHA を多く摂ると、アレルギー症状を引き起こすロイコトリエンが出来にくくなることが発表されています。EPA や DHA は中性脂肪や悪玉コレステロールの減少に働いて血液をサラサラにし、脳細胞の活性化にも有効に効く成分。日常的に摂ることは、花粉症軽減と同時に健康維持にもつながります。

【ヨーグルト】

花粉症は腸内環境と深く関わっていると言われています。ヨーグルトの乳酸菌が腸内の善玉菌を増やして便通を整え、腸内の免疫細胞に働きかけて免疫バランスを改善する働きを持っているからです。

《参考文献 お天気レシピ》