



## 花粉症対策

季節問わず花粉は飛散していますが春花粉がピークになるのは2月下旬からです。  
早めの対策をしましょう。

### 花粉症に良い栄養素

#### ①ビタミンC

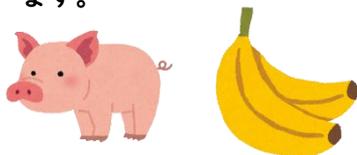
アレルギー反応を引き起こすヒスタミン分泌を抑制してくれます。また、抗酸化作用も期待できます。



ビタミンCは熱に弱い  
ため電子レンジでの調理がお勧め！

#### ②ビタミンB群

粘膜の保護効果がある為、花粉症で傷んだ目の修復に効果あります。



疲労回復の効果もあるので疲れた体にも…

#### ③ビタミンD

免疫力を高めるとされているビタミンDは日光を浴びることで生成されます。  
太陽の光を浴びましょう。



きのこや魚に多く含まれています。

脂質と一緒に摂ると**吸収率UP!**  
ただし脂質の摂り過ぎにご注意を△

# 花粉症対策レシピ

## さわらの味噌マヨ焼き

春が旬のさわらを使用しましたがサバ、タラでも代用できます♪

### 《材料》1人分

さわら	1切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
アスパラガス	1本
人参	1/4本
エリンギ	1/2個
玉ねぎ	1/4個
サラダ油	大さじ2
酒	小さじ1

### 味噌マヨソース

☆味噌	小さじ1
☆マヨネーズ	大さじ1
☆砂糖	小さじ1

味噌などの発酵食品には腸内環境を整えて免疫力UPさせる効果があります。

### 《下処理》

アスパラ…4 cm幅のななめ切りし、電子レンジ500Wで2分温める  
人参…皮をむき短冊切り エリンギ…食べやすい大きさに薄切り  
玉ねぎ…4等分にくし切り

- ・さわらに塩・こしょうをし小麦粉をふる
- ・☆を一緒に混ぜて置き味噌マヨソースを作る

### 《作り方》

- ①フライパンにサラダ油を薄く塗り、玉ねぎを中央に置きその上にさわらをのせる  
まわりにアスパラ、人参、エリンギをいれ酒を回しいれる
- ②フライパンに蓋をし中火にかけ、煮立ったら弱火にする
- ③さわらに味噌マヨソースをかけ、5分程度蒸し焼きする
- ④盛り付けて出来上がり

