



冬を元気に！ ★2月のポイント

■ 花粉症対策

花粉症対策の食事

栄養素	効能	多く含まれる食品
ビタミンB6	免疫機能を正常に維持します	レバー、鶏ささみ、鰹、鯖、鮭、サンマ、サバ、バナナ、さつまい
ビタミンC	強い抗酸化作用でアレルギー症状を抑えます	菜の花、パプリカ、なばな、芽キャベツ、ブロッコリー、柿、はっさく
IPA・DHA	免疫機能を正常に維持します	うなぎ、鯖(トロ)、ぶり、サバ、サンマ
乳酸菌	免疫力を高めます	ヨーグルト、チーズ、味噌
カテキン	体内で発生するアレルギー物質を調整します	緑茶、抹茶加工食品

● 食事対策

花粉症を完全に治すのは難しいですが、食事対策で症状を軽減させる事は可能です。特定のたんぱく質をとり過ぎると、アレルギー物質への反応も過敏になるのでとり過ぎには注意をしましょう。今回ご紹介するレシピには症状を軽減させるIPAやDHA、ビタミンB6が豊富な食材を使用しています。

おすすめメニュー

花粉症の季節に！
さばのゆずこしょう煮

Point

不快感緩和

DHA

冷え対策



291
Kcal

塩分
2.3g

調理
時間
20分

●材料 (1人分)

- ・さば … 1/4尾
- ・生揚げ … 1枚
- (A)
- 水 … 120cc
- 酒 … 大2
- みりん … 大1
- しょうゆ … 大1
- 白みそ … 小2
- ・ゆずこしょう … 小1/2
- ・みょうがのせん切り … 2個分

●作り方

- ①さばは2つにそぎ切りにして切り目を入れ、80度程度のお湯で霜降りしてよく洗う。
- ②生揚げは熱湯で油抜きして一口大に切る。
- ③なべにAを入れ、①と②を入れて中火で10～15分煮る。
- ④③にゆずこしょうを溶き入れ、少し火にかける。
- ⑤器に盛り、みょうがを飾る。

★体に優しいポイント★

サバにはビタミンB6やIPA、DHAが含まれます。ビタミンB6は、免疫機能を正常に保つ働きがあるため、この季節は特に意識してとりましょう。

冬を元気に！ ★2月のポイント

■ 冷えを乗り越えましょう♪

冷え対策の食事

● 冷え対策の栄養

栄養素	効能	多く含まれる食品
ビタミンE	末梢血管を広げて血行を良くします	サーモン、うなぎ、子持ちガレイ、ツナ缶、かぼちゃ、アーモンド
カプサイシン	血行促進、発汗を促します	唐辛子、豆板醤、七味唐辛子
ジンゲロン	血行促進、発汗を促します	しょうが

● 食事対策

全身の末梢血管まで血液を送り込むためには、5大栄養素のすべてが不可欠になります。なかでもビタミンEは血行を促進します。また唐辛子のカプサイシンやしょうがのジンゲロンには、発汗や血行を促進する効果があります。

おすすめメニュー

冷えを乗り越えましょう！
キャベツと豚肉の洋風しょうが焼き

Point

冷え対策

胃に優しい

ヘルシー



170
Kcal

塩分
0.9g

調理
時間
20分

●材料（1人分）

- ・キャベツ … 4枚(300g)
- ・マッシュルーム … 4個
- ・赤とうがらし … 1本
- ・豚もも肉薄切り(脂なし) … 80g
- ・白ワイン … 小1
- ・オリーブ油 … 大1
- ・しょうがのみじん切り … 1/2かけ
- ・塩 … 小1/4
- ・黒こしょう(粗引き) … 少々
- ・粉チーズ … 大1

●作り方

- ①キャベツはひと口大に切る。マッシュルームは石づきをとって5mmスライス。赤とうがらしは種を取り出して輪切りにする。
 - ②豚肉はひと口大に切り、塩こしょう(分量外)と白ワインで下味をつける。
 - ③フライパンに分量の半分のオリーブ油としょうが、赤とうがらしを入れて炒め、香りが出てきたら④を炒め、一度取り出しておく。
 - ⑤残りのオリーブ油を加えて、キャベツ、マッシュルームを炒め、⑥を戻して塩、こしょうで調味する。器に盛り、粉チーズをふる。
- ※マッシュルームは他のきのこでもOK。黒こしょうはあら挽きでなくてもOK。

★体に優しいポイント★

キャベツに含まれるビタミンUは消化を助ける働きがあります。赤身肉を使うことでカロリーダウン、粉チーズでコクと満足感をプラスします。