

健康市場

第 223 号

〒193-0942

八王子市欄田町 583-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H28.3.1

責任者: 栄養科 佐藤

豆苗(とうみょう)

豆苗とは「エンドウ豆」の若い葉と茎からなる緑黄色野菜で3～5月が旬です。エンドウ豆のほのかな香りと甘みがあり、シャキシャキとした食感が特徴！中国では古くから高級食材として扱われていた希少品でしたが、安定栽培が可能となった現在では、お手頃で栄養価の高い食材として広く活用されています。

～豆苗は栄養の優等生！～

●豊富なβカロチン

ビタミンAの働きを助け、視力回復や美肌効果があります。
その含有量はなんとブロッコリーの約6倍！

●豊富なビタミンB群

ビタミンB群は身体の代謝には欠かせない重要な栄養素です。

●豊富なビタミンC

抗酸化力が強く、老化の原因である活性酸素から身体を守ってくれる他、疲労回復にも効果があります。含有量はほうれん草の約2倍！

～選び方～

葉の色が濃い緑のものがよいです。根付の物と切った物がありますが、根付の方がもちが良く、更に自家栽培することも可能です。切った物の場合は切り口が茶色くなっていないものを選びましょう。





花粉症



～春の花粉症～

2～5月ごろは樹木（スギ・ヒノキなど）の花粉が飛び始め、最も広く花粉が飛んでいくピーク！一年間で花粉症の人が一番増加する時期です。

～丈夫な身体づくり！～

● 欧米型の食生活から野菜・魚中心の食生活へ

現在に多い欧米型の食生活（高たんぱく・高脂質）は、アレルギー症状の原因となる免疫グロブリンEがでやすくなります。欧米型の食生活から、野菜・魚中心の食生活に戻すことが一番のポイントです。

● 免疫力を高める・・・ビタミンC、E、B

免疫力アップのポイントは、細胞の酸化=老化を防ぐことです。抗酸化作用が高い食材は主に野菜や果物です。

● 腸内環境を整える・・・発酵食品、食物繊維

腸内環境が悪化すると、有害物質や老廃物がたまり免疫力低下。腸内環境をよくする善玉菌を増やしましょう。

● 粘膜を保護する・・・ムチン

粘膜が過敏な人は花粉症を発症しやすくなります。ネバネバした食材に多く含まれているムチンで粘膜の保護・修復をしましょう。

● ヒスタミンを抑制する・・・ポリフェノール

アレルギー症状はヒスタミンが過剰に分泌されることによって引き起こされます。ヒスタミンの分泌を調節できれば症状を和らげることも可能です。

● 身体を温める・・・タンパク質、鉄分

身体が冷えてしまうと、自律神経の働きが乱れてしまい、免疫力低下につながります。身体が温まる食事を心掛けましょう。