



青菜嫌い克服！



青菜が苦手な理由と対策

①青臭さ・特有の匂い

対策：下処理でしっかりとアクを抜く

しっかりと下茹ですること、
苦みや青臭さを軽減させることができます。



②繊維質で筋っぽさが残る

対策：細かく刻む

細かく刻んだり、葉の部分はすりつぶす等すると、
繊維を感じにくくなり食べやすくなります。



③辛みや苦味が苦手

対策：味をしっかりと含ませる

コクや甘みのあるもの（チーズ・マヨネーズ・カレー粉等）や、
風味や旨味のある食材（ベーコンやじゃこ等）など
濃いめの味付け、煮て味を含ませる、甘さを加える等すると、
苦みやえぐみより甘みやうまみが際立ち、食べやすくなります。





花粉対策 生活編



今年も花粉対策しよう！

前髪は目にかからない長さorピンで留めるとgood！

ロングヘアの人は、後ろでひとつ結びにするのがおすすめ！



顔のサイズに合うマスクで鼻から顎までかくそう！

ポリエステル素材やナイロン製の服は花粉が付きにくい＆払いやすい！



～花粉対策アイテム紹介～



眼鏡

眼から侵入する花粉を抑えます！

花粉用眼鏡は密閉度が高いためおすすめです！



帽子

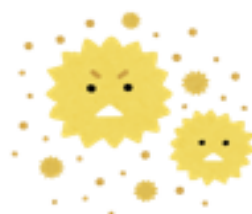
顔や髪につく花粉の付着を抑えます！

つば付きの帽子で洗えるものだと◎



花粉対策スプレー

顔や髪、衣類に**付着する花粉を抑えます！**



洗眼薬・鼻うがい薬

体内に侵入した花粉には・・・

洗眼薬や鼻うがい薬で**花粉を洗い流してスッキリ！**

症状が軽いうちに薬局または病院へ！

花粉症の症状は長引くほど治りづらくなります。

花粉飛散開始時期や症状が軽い時から

薬の服用を開始することで

症状を抑えられるといわれています。

毎年症状が出る方は**花粉飛散開始1週間前までに**

薬の使用を開始すると◎





花粉対策 食事編

Friend

花粉症と食生活の関係

花粉症は、体の免疫システムが**花粉に過剰に反応**することで引き起こされます。

この免疫システムは、**食生活と密接に関わっています**。

近年の**食文化の変化**に伴い、花粉症患者は増加傾向にあり、毎日の食生活を見直すことで、免疫の働きのサポートに繋がるとされ、花粉の季節の体調管理に役立つ可能性があります。



おすすめの栄養素

腸には多くの免疫細胞が存在し、全身の免疫機能に大きな影響を与えています。**腸内環境を整える**ことで、健康維持や花粉対策のサポートになると言われています。

乳酸菌

腸内細菌のバランスを整えるとされています。**便通や免疫バランス**のサポートが期待できます。



ビタミンD

免疫機能の維持に役立つ栄養素とされています。**日本人は不足がち**と言われており、魚やキノコ類などから摂取し、日光浴も意識しましょう。



食物繊維

水溶性食物繊維は、腸内の**善玉菌のえさ**になるとされ、不溶性食物繊維は便のかさを増やし、腸の動きを促すとされています。



花粉症×ポリフェノール

ポリフェノールは**抗酸化作用**があるといわれ、免疫バランスのサポートに役立つ可能性があります。ポリフェノールを含む食品を日常に取り入れてみましょう。

例



甜茶



高力カオ
チョコレート



今月のおすすめレシピ



美味しい！
青菜が苦手でも
＼全部たべられるかも！／



青菜を克服！？
ウインナー入りお好み焼き

★踊場駅前店がレシピ考案しました★

