



あけぼの栄養だより



冬の寒さが少し和らいできたようにも感じますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？
この時期、花粉症に悩まされている方も目立ちますね。そもそも花粉症とは、体内に入ってきた花粉(アレルゲン)を鼻水、くしゃみなどによって体外へ排出しようとする免疫反応によるものです。そんな諸症状を少しでも和らげる方法はお薬を服用するだけではありません！
実は腸内環境を整えることが重要なポイントになるんです！人間の体に存在している免疫細胞の約70%が腸に集中しており、腸内免疫にはウイルスや細菌に対抗するために免疫を活性化する特徴があると言われていています。ヨーグルトなどの発酵食品、野菜などに含まれる食物繊維は腸内細菌叢を改善して、免疫力アップに効果的です。
ぜひ積極的に取り入れてみましょう！
また、規則正しい生活を心がけることも重要です。適度に体を動かすことで自律神経のバランスを整えたり、十分な睡眠とり心身を休めることでストレスから身体を守りましょう。
もちろん、毎年花粉症がつかうて悩んでいる…という方は医師や薬剤師にご相談下さいね♪



あけぼの薬局管理栄養士考案！

もち麦のトマトリゾット:1人前 326kcal 食物繊維 8.2g



もち麦は白米の約22倍の食物繊維を含んでいます！腸内環境を整えるにはもってこいの食品です！白米に混ぜて炊くのはもちろんですが、今回はリゾットにアレンジしてみました！牛乳とチーズ、コンソメでカルボナーラ風にしても美味しいですよ♪

《材料;2人前》

もち麦 …100g
オリーブオイル …5g
玉ねぎ …50g
ベーコン(ハーフ) …30g
いんげん …20g
カットトマト缶 …300g
水 …150ml
コンソメ …4g
塩こしょう …適量
砂糖 …5g
粉チーズ・乾燥バジル…適量

DELICIOUS!



今回は各店で販売している「もっちり麦」を使用しました♪



EASY!

《作り方》

- ①もち麦は浸水しておく。
- ②玉ねぎ・ベーコンはみじん切り、いんげんは筋を除いて小口切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、②の玉ねぎを透明になるまで炒め、ベーコンを加えて炒める。
- ④③に水気を切った①と②のいんげん・カットトマト缶・水・コンソメ・塩こしょう・砂糖を加えて、蓋をして全体がとろっとするまで煮込む。
- ⑤④を器に盛り、粉チーズ・乾燥バジルをかける。



3・4月の旬



あさり:可食部 100g あたり(生)30kcal
あさりには鉄分などのミネラルを豊富に含み、貧血予防などに効果的です。野菜やタンパク質と組み合わせて調理すると、ミネラルの吸収率を高めてくれます。殻の色がはっきりとしていて黒っぽいものが新鮮です。



デコポン(不知火):100g あたり51kcal
デコポンにはβクリプトキサンチンという抗酸化作用のある成分を含んでおり、生活習慣病予防などにも効果的です。サラダなどでドレッシングの油と一緒に摂ることで効率よく摂取できます。



菜の花:100g あたり(生)33kcal (茹で)28kcal
菜の花には、ビタミンC やβカロテン、葉酸などの栄養素が含まれています。葉酸は赤血球を造ったり、胎児の正常な発育に必要な成分です。栄養価の高い野菜なので、様々な料理に摂り入れてみましょう。



はちみつ:100g あたり 303kcal(大さじ 1 杯 65kcal)
はちみつの主成分は果糖とブドウ糖ですが、他にもビタミンやミネラルなども豊富に含んでいます。また、グルコン酸という殺菌作用もあるためインフルエンザなどのウイルス対策にも有効だといわれています。中でも「マヌカハニー」は強力な殺菌力を持つので、この時期にぴったりです。ただし、糖質が多いので食べ過ぎには注意しましょう。

【生活の木 マヌカハニーシリーズ】

商品のお取り寄せもできます！
店舗スタッフにお気軽にお申し付けください！
美味しいのでお勧めですよ～♪



お問合せ・連絡先:050-7112-8331
〒305-0816 茨城県つくば市学園の森 2-39-3
(あけぼの薬局学園の森店2F)



Akebono Pharmacy Group