



## 花粉シーズンを乗り越えよう



これからの花粉シーズン、鼻がむずむずしたり、目がかゆくなって  
しまう方もいらっしゃるかと思います。

食べる食材によってはその症状、予防・改善できるかも？

今回は花粉症対策メニューとして3つ紹介します。



### レシピ① 「イワシの餃子風」



#### 栄養価(5個分)

エネルギー: 320kcal  
タンパク質: 21.0g  
脂質: 14.5g  
炭水化物: 29.0g  
食塩相当量: 1.0g

#### 材料(10個分)

イワシ缶 100g  
(味付き)…1缶  
ミックスチーズ  
…15g  
餃子の皮…10枚  
カレー粉  
…小さじ1  
キャノーラ油  
…小さじ1  
カットこねぎ  
…お好み

#### 作り方

- 1.水気を切ったイワシ缶、カットこねぎ、チーズ、カレー粉を混ぜ合わせる。
2. あんを餃子の皮で包む。
- 3.フライパンを熱して油を入れ、餃子を焼き色が付くまで焼く。



### レシピ② 「蓮根の梅きんぴら」



#### 栄養価(1人分)

エネルギー: 215kcal  
タンパク質: 1.6g  
脂質: 15.6g  
炭水化物: 15.4g  
食塩相当量: 1.7g

#### 材料(2人分)

蓮根…1/2節 50g  
梅干し…1個  
ごま油…大さじ1  
炒りごま…適量

#### [A]

みりん…大さじ1  
酢…小さじ1  
醤油…小さじ1

#### 作り方

- 1.蓮根は皮付きのまま薄切りにする。
- 2.梅干しは細かくし、Aと混ぜ合わせる。
- 3.フライパンを熱してごま油を入れ、蓮根を炒める。
- 4.蓮根に火が通ったらAを入れて全体に絡め、炒りごまを振る。



## レシピ③ 「サバ缶のヨーグルトサラダ」



### 栄養価(1人分)

エネルギー:92kcal  
タンパク質:9.0g  
脂質:4.9g

炭水化物:4.9g  
食塩相当量:0.5g

### 材料(2人分)

サバの水煮缶 200g  
…1缶  
無糖ヨーグルト  
…大さじ5  
塩こしょう…適量

きゅうり…1本  
にんじん…小1本  
セロリ(茎)…1本

### 作り方

- 1.きゅうり、にんじん、セロリは千切りにする。
- 2.ボウルに切った野菜、水気を切ったサバ缶、材料を全て入れる。
3. さっくりと全体を混ぜ合わせる。

## レシピ① 「ヨーグルトチョコレートマフィン」



### 栄養価(1個分)

エネルギー:338kcal  
タンパク質:6.4g  
脂質:14.4g

炭水化物:47.3g  
食塩相当量:0.4g

### 材料(2個分)

ホットケーキ  
ミックス…70g  
ヨーグルト  
…70g  
チョコレート  
…70g  
粉砂糖…お好み

### 作り方

- 1.ボウルにチョコレートを入れ、湯煎で加熱して溶かす。
- 2.ホットケーキミックス、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- 3.マフィン型に流し込み、180度に予熱したオーブンで20分焼く。



### 4つのレシピに使われている花粉症におすすめの食材

#### れんこん



花粉を攻撃するIgE抗体という物質の産生を抑えて花粉症の症状をやわらげる効果があるとされています。

#### 梅干し



におい成分のバニリンがアレルギー症状を少なくするとされています。梅干しは塩分が多いので食べすぎに注意！

#### イワシ サバ



青魚の脂に含まれる不飽和脂肪酸は、アレルギー症状を抑える作用があるとされています。

#### ヨーグルト



乳酸菌を含むヨーグルトを、花粉症が始まる3カ月前から毎日摂取するのがよいといわれています。

#### チョコレート



カカオポリフェノールには花粉症を緩和する効果があるとされています。カカオ分の多いチョコレートがおすすめです。