



2月3日（土）は

春のはじまり

鬼を追い払って新年を迎える

立春の前日の行事！

節分



邪気を払い**無病息災**を
願います

恵方巻を食べましょう

今年の方角



東北東

恵方とは



その年の歳神(年神)様が
いる方向で、
縁起の良い方角のこと

具材



七福神にちなんで**7種類**が良いと
されています。縁起がいい物が
吉ですが、**中身は自由**です！

しいたけ
「身を守る」



たまご
「金運」



うなぎ
「出世」



海老
「長寿」

食べ方

恵方を向いて切らずに黙々と食べましょう！

切らずに食べることで「**縁を切らない**」

という意味が込められています。

食べきりやすい長さを選びましょう！





花粉対策 生活編



花粉シーズンは関東一部は2月上旬からスタートし、スギ花粉の飛散ピークは東京で2月下旬から3月下旬の見込みです。今年の花粉の飛散量は例年並みかやや多いとされています。花粉対策は飛散シーズンだけでなく、**その前から体調を整えることで症状を軽減できるとされています。**

STEP1 生活習慣を整えよう！

正常な免疫機能を保つためには、普段から**規則正しい生活**を心がけることが重要です。鼻やのどの粘膜が正常に保たれます。



STEP2 いざ花粉が飛んだら…

①花粉を家に持ち込まない

外では花粉が付きにくい**ポリエステル素材**の服を選びましょう。室内では部屋着に着替えるのがおすすめです。



②掃除はこまめに！

換気は花粉の飛散ピーク前の**午前10時まで**がおすすめです。レースカーテンをかけたまま10cmほど開け、換気後は花粉の溜まりやすい壁沿いや四隅を掃除します。



③花粉対策グッズで対策

スプレーや塗るタイプなど色々な種類があります。使いやすいものを見つけてみましょう。



④天気予報を確認

気温が高く湿度が低い日、風が強い、雨が降った後など花粉が飛びやすくなります。体調を整えたり室内で過ごしたりと対策をしてみましょう。





花粉対策 食事編



近年では飛散する花粉の量が増加していることもあり、小さな子供でも花粉症を発症するようになりました。

花粉症の方もそうでない方も
もし症状が出てしまったときに悪化しにくいよう、
食生活から体質を改善していきましょう！

おすすめ栄養素

DHA・EPA



鯖・いわしなど青魚

アレルギー症状を引き起こすロイコトリエンの放出を抑える作用があると言われています

ビタミンACE



緑黄色野菜など

抗酸化ビタミンは免疫機能低下の原因の一つでもある活性酸素の働きを抑えるとされています。

カテキン



緑茶・烏龍茶など

アレルギー反応を抑える働きがあるとされています。

★飲酒(アルコール)は控えたほうが◎

花粉症と腸内環境

腸内には体内の免疫細胞の70%が集まっているため腸は免疫のカギを握る臓器と言われています。そのため、腸内環境を整えることは免疫システムにも影響し、アレルギー症状の緩和につながるとされています。

乳酸菌



ヨーグルト・乳酸菌飲料などの発酵食品

乳酸菌は善玉菌で腸内環境を整えるだけでなく、**免疫の過剰反応を抑える**働きがあります。

食物繊維



野菜・きのこ・海藻

善玉菌のエサになり、腸内環境を整えます。**腸の免疫機能が向上し、花粉症の症状が緩和**すると言われています。



今月のおすすめレシピ



「簡単！鶏マヨ」



けんこみ管理栄養士おすすめ
減塩レシピ



簡単！鶏マヨ



手軽にできる簡単おかず！
迷ったときのメインにいかが？

亀有駅北店 おおもり が担当しました！

マヨネーズは
調味料の中でも
塩分控えめです！

ごまの風味も
プラスして
おいしく減塩♪

