

食事で花粉症対策を 行いましょう

2月の上旬から花粉症の季節が始まります。今年は例年よりも花粉症の飛ぶ量が多くなると予測されています。ですので、花粉症をお持ちの方も、そうでない方も、例年以上に対策をたてましょう！花粉症対策としては、マスクやメガネ等が挙げられますが、栄養素を摂取する事も効果的です。今回の栄養新聞では、花粉症の症状を軽減させる栄養素や食材をご紹介します!!

カテキン

ポリフェノールの1種であるカテキンは、活性酸素を封じ込め有害物質を無毒化し、花粉症の原因であるヒスタミンを抑制する働きがあります。カテキンが多く含まれている飲み物として、**緑茶・甜茶・ベにふうき茶**などが挙げられます。今の寒い時期に、お茶を飲んでみてはいかがでしょうか。



ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や粘膜を正常な状態に保つ作用があります。例えば、**人参・ほうれん草・トマト**などが挙げられます。人参とトマトには、食物繊維も豊富にふくまれます。食物繊維も摂取することで、腸内環境を整えるという意味でも、花粉症対策になります。

また、ビタミンAは脂溶性ビタミンなので、油と一緒にとると効率良く吸収されます。人参とほうれん草の炒め物、トマトにオリーブオイルをかけるなどの方法があります。

ビタミンD

ビタミンDは、骨の形成やカルシウムの吸収を高める作用の他に、免疫機能を助ける作用がある脂溶性ビタミンです。**椎茸**や**キクラゲ**などの**キノコ類**や**カレイ**や**鮭**などの魚介類に多く含まれています。また、ビタミンDは日光を浴びることによって体内で生成されます。寒い日が続きますが、外に出て日光に浴びるのも1つの方法です。



発行日:

2023.3.20

浦和学院高校

栄養指導委員会

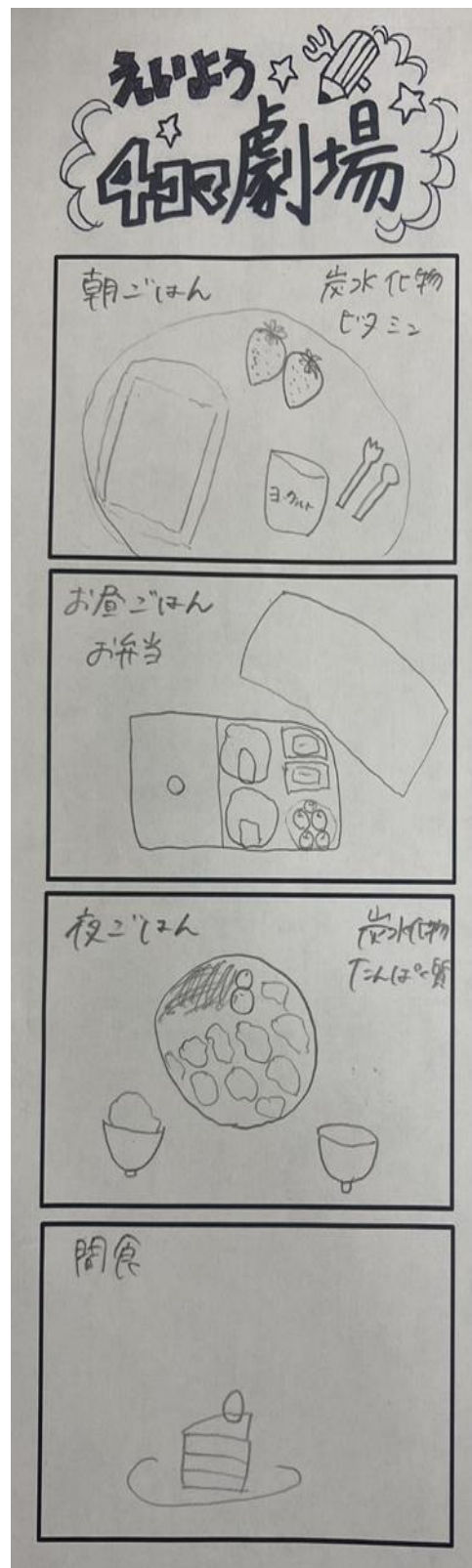
**毎日の食事で免疫力を高め、
花粉症を乗り切りましょう！**



栄
養
新
聞

Vol.52





2年K組 吉川帆香

健康な骨をつくろう！

【骨の役割】

骨は体重の約15～18%を占め全身には約200個の骨があります。それらの骨は、私たちの(1)体を支える(2)動けるようにする(3)体の器官を保護する(4)血液を作る場の提供(5)カルシウムなどミネラルの貯蔵庫、という重要な役割を持っています。

【骨づくりに欠かせない3つの栄養素】

①カルシウム(骨の材料)

カルシウムは、乳製品や小魚、水菜や木綿豆腐などに豊富です。これまでに、乳製品のカルシウムは魚や野菜よりも、吸収効率が高いことが国内の研究で明らかにされています。

乳製品 40% > 魚介類 33% > 野菜 19%

また、海外の研究では、大豆食品中のカルシウムの吸収率が乳製品とほぼ同じであることを報告しています。

②ビタミンD(カルシウムの腸管からの吸収を助ける)

ビタミンDは、シラス干し、イワシ、サケ、サンマなどの魚やキノコに豊富です。キノコは日光に当てると紫外線的作用でビタミンDが合成されるので増えます。ヒトも日光(紫外線)をあびると皮膚でビタミンDが合成されます。ただし、日焼け止めを塗ったりすると合成はあまり期待できないため、ビタミンDを食事に積極的に取り入れることが大切です。

③ビタミンK(体内に取り込んだカルシウムの骨沈着の際に必要な)

ビタミンKは、ホウレン草や小松菜などの緑葉野菜(ビタミンK₁)や納豆(ビタミンK₂)などに多く含まれています。特に納豆(ビタミンK₂)は栄養状態を長く維持できることがわかってきています。

2年B組 鈴木真帆

キノコの栄養



キノコには三大栄養素を含め、さまざまな栄養成分が含まれています。

カリウム

カリウムは成人の体の中に約 200g 含まれています。多くは細胞の中にあり、ナトリウムと相互に作用しながら細胞の浸透圧維持や水分保持をしたりと体の中で重要な役割を担っています。

リン

リンは、体内のミネラルの中で、カルシウムに次いで多い栄養素です。成人の体内には最大で 850g のリンが含まれています。

他にも豊富な栄養素が沢山含まれています。キノコは好き嫌いが分かれがちな食べ物ですが、キノコが嫌いな人はこれを機に食べてみてください。

2年V組 徳大路 一輝