



寒さが厳しくなってきましたが、いかがお過ごしですか？

今月は「節分」です！そして翌日は「立春」と言って暦の上では「春」です。春と言えば・・・卒業、入学、クラス替え、桜などドキドキ・わくわくすることが待っていますね！

それに加えて最近では「花粉症」の心配をする人が増えているのではないのでしょうか？最近ではわりと小さいお子さんでも花粉症の症状が出ることもあるそうです。

花粉症になってしまう原因は人それぞれですが、お砂糖や乳製品、油ものを控えると症状が緩和する方もいらっしゃるようです。お砂糖や乳製品、油物はおやつや揚げものだけでなく、麺類やパンなどを召し上がる際にたくさんとってしまい食材です。例えば、パンの生地にはお砂糖やバターが練り込まれていることが多く、出来上がったパンにジャム（砂糖）やバター（油）などを塗って召し上がることが多いですね！

ラーメンやパスタも油や乳製品を一緒にとるようなメニューになっていることが多いです。

普段から、麺類やパンを多く召し上がる方や、甘いデザートを

頻繁に召し上がる方で花粉症やアレルギー性鼻炎が気になっている方は、なるべく和食中心の食事を意識して召し上がったリ、お砂糖、乳製品、油ものを控えることをお勧めします。

【豆知識 ～大根～】

外食する際に天ぷらには必ずと言っていいほど、大根おろしが付いていますね！これは理にかなっていて、大根おろしに含まれる成分は天ぷらや唐揚げなどの食事の油の分解や、胃腸の消化も助けてくれます。

ご自宅で揚げ物を召し上がる際にも是非大根おろしを添えて召し上がってくださいね！

◎大根おろしはおろしてから15分程度経過すると成分が半減して効果が少なくなってしまうます。もし、お時間があれば揚げ物などを食べる直前にすりおろしてください。

◎大根おろしの汁はビタミンや酵素がいっぱい含まれています。この汁をお肉に漬け込んだらお肉が柔らかくなったり、お米を炊くときに大根おろしの汁を入れるとお米がふつくと炊けたり、スープと一緒に入れるなど、揚げ物以外でも活用してください

