

# 栄養科だより

平成 30 年

4 月号



## 今月の行事食 **春のオムハヤシランチ**

にんじん入りのバターライスをおで包み、ハヤシソースをかけた「オムハヤシ」をメインとしたランチメニューです。  
(4月18日昼食の予定です)

## 今月のイッピン! **ブロッコリーと鶏肉の 豆板醤マヨ風味**

ブロッコリーは各種ビタミンが豊富で、鉄や亜鉛などのミネラルも摂ることができます。高たんぱく質の鶏胸肉と合わせたヘルシーな一品です。  
(4月19日昼食の予定です)



### 花粉症は 食事改善 できる?

花粉症は  
食事改善  
できる?

治すことは難しいですが、症状を和らげることは可能です

#### 効果のある食べ物

- ・発酵食品(ヨーグルト、納豆など)
- ・野菜、果物(特に緑黄色野菜)
- ・青魚
- ・エゴマ油、アマニ油

#### 控えた方がよい食べ物

- ・脂肪の多い肉
- ・甘い菓子、ジュース
- ・コーヒー
- ・お酒



単一の食材で花粉症が良くなるわけではありません。  
一日三食バランスの良い食事を心がけ、その上で〈効果のある食べ物〉を意識すると良いでしょう。