

おやまだ給食だより

2019年2月号



花粉症対策



花粉症は許容量を超える花粉に体がさらされると、免疫機能が花粉を有害なものと認識して、くしゃみや鼻水などで花粉を体外に出そうとするアレルギー反応のひとつです。症状の緩和には**免疫機能を安定させる**ことも大切。**免疫機能を促進**させたり**自律神経を整える**ことが花粉症対策の近道です。

～今春の花粉飛散傾向～

- ・ 飛散開始は2月中旬
- ・ 飛散のピークは3月
- ・ 飛散量は例年並み（三重県）



■ 乳酸菌やオリゴ糖で善玉菌を増加

最大の免疫器官といわれる腸。腸内環境が乱れると免疫の働きが低下します。乳酸菌やビフィズス菌、そのエサとなるオリゴ糖などを活用して腸内環境をよくしましょう。



■ 食物繊維で便通をよくする

便が腸内に長く留まると腸内の善玉菌が減り、悪玉菌が増え、腸内環境が乱れます。食物繊維は便の力さを増やし排便を促します。また善玉菌のエサとなり、腸内環境を改善してくれます。



■ 体を温める食べ物を摂る

体温が低いと血液の流れが悪くなり、それに伴って血液中の免疫細胞の働きが鈍くなります。生姜や人参、ごぼう、南瓜などは体を温める食材といわれています。



2月の行事食は？

- 1日 御一日献立
- 3日 節分
- 7日 豚肉の味噌鍋
- 11日 建国記念日
- 20日 ねぎま鍋



1月の行事食のご紹介



元旦献立



みぞれ鍋



成人の日



ちゃんこ鍋

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。