



～2月に召し上がっていただいた行事食（一例）～

2/3（金）節分の日

2/14（火）バレンタインデー



卵巻き寿司・ねぎと麩の清まし汁・茶碗蒸し
春菊の信田和え・みかん・（おやつ）たねや 厄除けまんじゅう

チキンライス・コーンスープ・ハートコロケ・マカロニサラダ
フルーツポンチ・（おやつ）ラズベリーショコラケーキ



～花粉症について～

●花粉症とは？

花粉症とはアレルギー性疾患のひとつです。侵入してきた花粉を体が異物として判断し、追い出そうとして**免疫機能が過剰に反応した**結果、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出てきます。

●花粉症対策におすすめの栄養素と食べ物

免疫機能を整える

アレルギー症状を抑える

発酵食品

納豆や味噌、ヨーグルト、キムチなど



食物繊維

野菜や果物、豆類、きのこ類、海藻類、いも類など

オリゴ糖

乳製品、大豆製品、ごぼう、たまねぎ、バナナなど

ビタミンB2

マグロの赤身、鶏ささみなど

αリノレン酸・EPA・DHA

まぐろ、さば、さんま、いわし、ぶり、亜麻仁油など

ビタミンA

レバー、うなぎ、にんじん、ほうれん草、しそなど

ビタミンC

ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー、レモンなど

ビタミンE

落花生、枝豆、いくら、大根、唐辛子、かぼちゃなど

免疫細胞の約6～7割は腸に集まっている為、腸内環境を整えることが大切です。また、脂っこいものや甘いもの、刺激物（辛い食べ物や香辛料など）の摂り過ぎ、過度の飲酒、喫煙、睡眠不足は症状を悪化させる要因となるため注意が必要です。



～おすすめレシピ～

「ブリの味噌漬け焼き」



【材料2人分】

ブリ	2切れ
しょうがおろし	2.0 g
白みそ	10.0 g
こいくちしょうゆ	2.0 g
みりん	4.0 g
酒	6.0 g
調合油	2.0 g

【作り方】

- ① しょうが、白みそ、こいくちしょうゆ、みりん、酒を混ぜ合わせて味噌だれをつくる。
- ② ①の味噌だれにブリを漬け込む。(冷蔵庫で約2時間)
- ③ フライパンに油をいれて熱し、ブリの味噌だれを軽くぬぐって入れ、焼き色がつくまで弱めの中火で2分焼く。
- ④ 上下を返してブリに火が通るまでさらに2～3分焼く。
※焦げやすい為、ご注意下さい。