

食事による花粉症予防対策

旬の食事がよるこぼカラダがよるこぼ

まず、乳製品(牛乳・バター・チーズ・ヨーグルト・アイスクリーム)を控え、お茶や水、ジュースやアルコールなどの水分、白砂糖を含む甘いお菓子や菓子パンを減らすことです。また、素食(脂肪、たんぱく質を減らす)にして胃腸を休めてあげると症状が改善されやすくなります。特に断食は即効性があり、3日間プチ断食をすれば、腸、目や鼻の粘膜の炎症が治まります。

腸の粘膜の修復のためには、小豆入り玄米ご飯、発酵食品である味噌汁、漬物がおすすです。これらの繊維質の多い食べ物で腸内細菌の働きが良くなると粘膜が強化されます。また、粘膜の傷を修復し、再生する力を助けるミネラルである亜鉛を含む高野豆腐、切干大根、干しシイタケ、かんぴょう、海藻類といった食材も粘膜強化にぴったりです。小豆や乾物は利尿作用があり、余分な水分を排泄してくれます。



さらに、蓮根、自然薯、なめこ、わかめ、昆布といったネバネバのある食材も粘膜の保護の役割をします。これらに含まれる抗酸化物質が活性酸素の発生を抑えてくれます。活性酸素が除去できれば血液の流れが良くなり、炎症を抑えることができます。

化学物質全般も炎症をひどくするので、添加物や農薬などの化学物質を含まない食材を選び、小食や素食を心がけてこの時期を元気に乗り切りましょう。

日々の糧 細田弘恵 米子市明治町197 ホテル真田2F 営業時間11:00~15:00 日曜日定休
TEL0859-34-3773 夜は8名以上の団体予約のみ

クロスワードクイズ 第15弾

クロスワードパズルを解いてプレゼントをGet!!

二重マスの文字を並べ替えて漢字でお答えください。

春といえは?



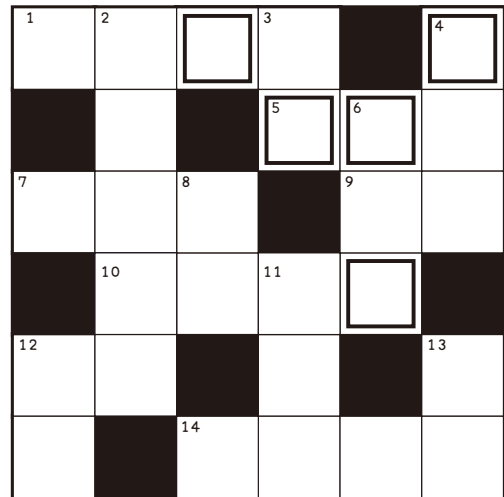
タテのカギ

2. 宗教上の目的から神社仏閣や聖地などを参詣して回ること。
3. まるい体に多数のとげの生えている海の生き物。
4. 売り渡す価格。
6. すぐれた画家。画家の敬称。
8. 「3.1415926…」=円周〇〇
11. 首から上のところ。
12. 丈の低い竹の総称。
13. 首から上の前の部分。目、鼻、口が付いている所。



ヨコのカギ

1. 果物を絞った汁。
5. 海水から食塩を結晶させた後に残る苦い溶液。
7. 心の働き。意識のありさま。「〇〇〇学」
9. 鳥や昆虫類が空を飛ぶための器官。
10. 品質・状態などがひどく劣っていること。
12. 鼻の上に一本から二本の角がある、大きな体で灰褐色の動物。
14. 炒った黒ゴマと塩を混ぜたもの。



- 商品
- あんあん たい焼き5枚引換券 10名様
 - ケルン パン商品券1,000円分 10名様
 - 静香園 禁断の5種盛りジェラート引換券 10名様



- ◆ 応募方法 クイズの答え、希望商品記号を申込書にご記入の上、ご応募ください。
- ◆ 応募資格 会員1人1回限り
- ◆ 応募期限 2024年3月31日(日)
- ◆ 当選発表 当選者には、事業所宛にプレゼントを発送し、HPにて発表させていただきます。