

給食だより

第64号

2018年4月

花粉症



3月頃から花粉症に悩まされている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

花粉症はなぜ起こるのでしょうか。花粉は、身体に入ると異物として認識され、抗体ができます。抗体ができた後に花粉が体内に入り抗体に結合すると、ヒスタミンという化学物質が分泌され、花粉を除去しようとします。それは、くしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流したり、鼻づまりで中にいれないなどとして自然に症状に現れます。

しかしながら、症状の出ない方もいるかと思いますが、なぜなのでしょう？

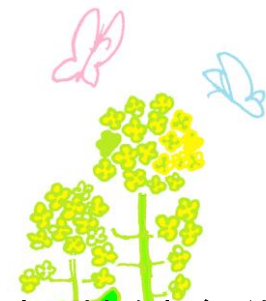
原因のひとつには、住居や職場が花粉の多い環境ですと、発症しやすいと考えられます。また、食物やハウスダスト・動物の毛などにアレルギーがある方も反応を起しやすいようです。

食品では、明確ではありませんが先に記載しました炎症物質であるヒスタミンを放出しやすい食品添加物や加工品、脂肪の過剰摂取などがいわれています。

対策には、花粉を身体に着けないよう払い落としたり、取り込まないようにマスク、帽子、めがねなどで防ぐのはご存知と思います。食事では、オーガニックまでの必要はありませんが、冷凍食品やファストフードなどの利用は控え、肉・魚・卵・豆腐・野菜など保存量や化学調味料などが少ない食材を料理した食事が望ましいと思います。家で調理が出来なければ、スーパーのお惣菜でも良いと思います。また、免疫力アップのために、腸内環境を整えることも重要です。

花粉症対策は、花粉が飛ぶ時期直前ではなく、いつも心掛けてヒスタミンを増やさないようにしておくとも良いかもしれませんね。

菜の花



今月は菜の花についてのお話です。菜の花は桜と並んで春の訪れを告げてくれる花のひとつですよね。アブラナ科の一種で別名では菜花(なばな)、油菜(あぶらな)などとも呼ばれています。開花時期は地域によって異なりますが、関東では3月から4月にかけて花を咲かせます。また3月上旬から4月上旬にかけて降り続く春の長雨は、菜の花が開花している時期と重なることから「菜種梅雨」も言われます。

観賞として楽しめる菜の花ですが、実は食用としてもおすすめです。栄養素がバランス良く含まれていて、特にビタミンC、葉酸、鉄の量は野菜の中でもトップクラス。ビタミンCはほうれん草の3倍以上も含まれています。ビタミンCは消化器系の癌の原因のひとつとされているニトロソアミンの生成を抑え、コラーゲンの生成にも働くので肌を美しくしてくれたり、丈夫な血管や筋肉を作ってくれます。葉酸は胎児の健全な発育を助ける働きや、鉄とともに貧血を予防します。

☆保存方法☆

その日のうちに食べないものは湿らせた新聞紙やキッチンペーパーで包んで冷蔵庫の野菜室に。2日～3日間保存が可能です。

☆調理のポイント☆

豊富に含まれるビタミンCは、水に溶けやすいので、茹ですぎたり、水にさらし過ぎないように手早く調理します。油と一緒に食べることでカロテンの吸収率が良くなるので炒めるのもいいですね。美味しく仕上げるために、硬さの違う葉と茎は時間差をつけて茹でましょう。ほろ苦い春の味はゆでると甘みが増します。和え物、煮浸し、お吸い物、炒め物など様々な調理法で楽しみたいですね。

☆レシピ～菜の花のミモザサラダ～☆

菜の花80g、マヨネーズ8g、塩0.3g、練りわさび適宜、茹卵10g

- ①茹卵をフォークなどで細かくつぶす。
- ②マヨネーズ、塩、わさびをボールで混ぜ合わせる。
- ③菜の花を4センチ長さに切り、茎と葉は分けておく。
- ④沸騰したお湯に茎を入れて1分、続けて葉を入れて1分ゆでる。火が通ったら氷水につけて一気に冷やす。

