

ジョイフルランチ新聞

No. 51

寒さも和らぎ春が感じられるようになってきましたね！
寒暖の差が激しい時期でもあります。体調管理を怠らないようにしましょう。



本格的に花粉症の季節が到来しました。。

年々飛散量が増えている花粉ですが、負けてばかりはいられません！！
今回は花粉症予防に効果的と言われている食材を改めて確認しましょう。

◇ヨーグルト…乳酸菌やビフィズス菌は、免疫細胞のバランスを整える働きを持つ為、アレルギー症状が抑えられます。ヨーグルトごとに入っている菌も異なり、人によって合う合わないがあるので、自分に合う種類を見つけてみてください♪

◇しそ…多く含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚・粘膜を丈夫にし、免疫力も高めてくれる働きがあります。

また、しそに含まれるロスマリン酸には花粉症の症状を抑えてくれる働きもあるそうです…！

◇レンコン…レンコンには抗アレルギー作用や、鼻の粘膜を覆う働きがあります。含まれるタンニンには炎症を抑え、粘膜を健康な状態にする効果もあり、花粉症予防に有効な食材といえます。

どの食材にしても、**継続して食すことがポイント**です。
少しでも花粉症の症状が抑えられるように、
上手に**食習慣に取り入れて**この時期を乗り切りましょう！！



3月といえば**桃の節句**、ちらし寿司を食べることが多いですが、実はひな祭り自体に**ちらし寿司を食す謂われは無い**様です。

ですが、**お祝いの席**で振る舞われることが多い「寿司」は、「寿(ことぶき)を司(つかさど)る」という意味があり、**縁起が良く昔から祝いの席で好んで食べられて**いました。

また、ちらし寿司に入っている「**海老(長生き)**、**蓮根(見通しがきく)**、**豆(健康でまめに働ける)**」などの縁起の良い具が**祝いの席にふさわしく**、「三つ葉、卵、人参」などの華やかな彩りはひな祭りにぴったりだとして、「ちらし寿司」でも**もてなす事が多い**んですね。

[旬の食材]

菜の花、**玉ねぎ**、にら、**テコポン**、**はっさく**、**さより**、**白魚**、**鯛**、**蟹**など。

玉ねぎ… スーパーの店頭にも**新玉ねぎ**が見られるようになってきました。

新玉ねぎは普通の玉ねぎと比べて**柔らかく甘い**のが特徴です。

硫化アリルが血液をサラサラにしてくれる効果があります。

また、**コレステロール値を抑える**成分も多く含んでいるので**生活習慣病の方にお勧め**です！

弊社の日替わりカレーにたっぷり使用しております。**是非ご利用下さい！**