

栄養通信

～ 花粉症の症状は食生活で和らぐ！？ ～



毎年この季節になると辛い花粉症。しかし食生活で症状が和らぐ事は知っていましたか？今回はその食材をご紹介します。

①発酵食品



腸内環境を整える作用があり免疫力を正常に保ち症状を緩和。

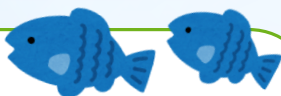
②野菜・果物



緑黄色野菜には、粘膜を強くする働きのあるビタミンAが含まれている。

果物には腸内環境を整える食物繊維が含まれている。

③青魚



EPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）などの脂肪酸は、免疫機能を正常化する。

④エゴマ油・アマニ油



エゴマ油やアマニ油に含まれるα-リノレン酸は、体内でEPAやDHAに変換されます。酸化しやすいため、加熱せずサラダなどに利用するとよいでしょう。

NO



- * 甘いものは控える
- * コーヒーなどの刺激物は避ける
- * 過度な飲酒

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。
生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください ☆

