

# 今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

## 花粉症対策に免疫機能を整える栄養素と食品を取り入れましょう

花粉症の患者数は年々増加しています。増加の要因としては、食生活の欧米化で、脂質やたんぱく質を摂取する機会が増えたことや、加工食品中の食品添加物、また、大気汚染などが関わっていると考えられています。それ以外に、食生活(栄養)や生活環境、ストレスなども大きな要因とされています。そして、花粉症対策には、免疫機能を整えることが重要です。花粉の飛んでいる時期だけではなく、1年を通じて、主食・主菜・副菜を基本に、栄養バランスの良い食事を取り、その上で、免疫機能を整える栄養素と食品を取り入れましょう。

### 【免疫機能を整える栄養素と食品の例】

- EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)  
…魚(まぐろ、さば、ぶり、いわし)など
- 乳酸菌…ヨーグルト、ぬか漬けなど
- <sup>アルファ</sup>α-リノレン酸…しそ油、アマニ油など
- カテキン…緑茶など

花粉症の完治は難しいですが、食生活を改善することでつらい症状を軽減できます。花粉症を正しく理解し、快適な日々を過ごしましょう。



東都大学管理栄養学部  
管理栄養学科  
助手 管理栄養士  
不老美也子さん

### キレイ・元気を応援します! No.70

缶詰を使ったお手軽ヘルシーメニュー

## サバ缶でつくるハンバーグ

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 215kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 12.0g	炭水化物 6.8g	塩分 1.2g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------



### おすすめポイント

ふんわりした食感のヘルシー和風ハンバーグ。ハンバーグにすることで魚が苦手な子どもにも食べやすくなっています。

### 材料 (2人分)

サバ(水煮缶)1缶、木綿豆腐1/3丁、長ネギ1/4本、ショウガ1かけ、卵1/2個、パン粉大さじ1、ごま油小さじ1、大葉2枚、大根おろし少々、ポン酢小さじ2

### 作り方

- 1 豆腐は電子レンジで加熱(600Wで2分)し、水切りする。サバの汁気をよく切る。
- 2 長ネギとショウガはみじん切りにする。
- 3 大きめのボウルに①、②を入れてよくこねる。
- 4 ③に、溶いた卵とパン粉を加えてさらにこねる。
- 5 ④を2等分し、小判型に整える。ごま油を入れて熱したフライパンに並べ、中火で両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- 6 皿に盛りつけ、大葉と大根おろしをトッピングし、ポン酢をかける。

(レシピ作成：深谷市保健センター)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。

人口と世帯( )内は前月比 人口 143,180人(-49人)  
男性:71,599人(-20人) 女性:71,581人(-29)  
世帯数:60,226世帯(+24世帯)  
(令和2年3月1日現在・外国籍のかたを含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課  
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号  
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531  
http://www.city.fukaya.saitama.jp/