

いますぐできる



# セルフ・花粉症対策

## 外出のときに気をつけること

- 飛散の多い時の外出を避けましょう
- 外出時にはマスク、メガネを使いましょう
- 表面がけばだったウールなどの衣類の着用は避けましょう
- 帰宅時には、衣服や髪をよく払ってから入りましょう
- 帰宅後には洗顔、うがいをし、鼻をかみましょう



## 家にいるときに気をつけること

- 飛散の多い時は、窓や戸を閉めておきましょう
- 飛散の多い時は、ふとんや洗濯物の外干しは避けましょう
- 換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめましょう
- 窓際のそうじを念入りにしましょう



### 花粉症シーズンにおすすめ 緑黄色野菜(βカロテン)使用のレシピ

### にんじん、ブロッコリーと チキンソテーのサラダ

監修：管理栄養士 牧野 直子 先生



材料(2人分) 1人分 エネルギー：285kcal 塩分：1.3g

にんじん(ピーラーでむいたもの)	100g	ドレッシング(作りやすい分量)	
ブロッコリー	4房	酢	1/3カップ
ミニトマト	4個	塩	小さじ1
ペピーリーフ	40g	砂糖	小さじ1/2
鶏もも肉	1/2枚	粗びきこしょう	少々
塩、こしょう	各少々	エクストラバージンオリーブ油	1/2カップ
オリーブ油	小さじ1		

#### 作り方

- 1 沸騰湯に塩(湯の量に対して1%塩分)を加えて、にんじんを30秒くらいゆでてざるにあげ、水にとってさし、よく水気をきる。同じ湯でブロッコリーを2分30秒くらいゆでてざるにあげ、粗熱をとる。ミニトマトは半分に切る。
- 2 鶏肉に塩、こしょう、オリーブ油をなじませて10分くらいおき、熱したフライパンに鶏肉の皮を下にして入れ、皮がパリッとするまで中火で焼いて、ひっくり返しさらに焼く。中まで火が通ったら食べやすい大きさに切る。
- 3 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 4 にんじん、ブロッコリー、ペピーリーフ、ミニトマト、鶏肉を彩りよく盛り、ドレッシングを適量かける。

### ココがポイント!

にんじん、ブロッコリーはβカロテンが豊富。βカロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変わり、のどや鼻の粘膜を丈夫にする働きがあります。ビタミンAは、脂溶性(油脂に溶けて吸収される)ビタミンなので、ドレッシングで和えると吸収がよくなります。

花粉症はセルフケアが大切です。  
症状を悪化させないように心がけ  
花粉症シーズンを乗り切りましょう。

