

旬をいただく！！

カラダの中から美活レシピ

3月は

いか

をピックアップ

タンパク質・リジン・ビタミンE
が豊富に含まれています。

～いかのマスタードマリネ～（4人分）

★いか(カット済み) 200g	★オリーブオイル 大さじ3	★にんにくチューブ 小さじ 1/2
★きゅうり 1/2 本	★酢 大さじ2	★塩 小さじ1
★にんじん 1/2 本	★はちみつ 小さじ2	★こしょう 少々
★玉ねぎ 1/4 個	★マスタード 小さじ2	★パセリ 適量
★ミニトマト 8個	★砂糖 小さじ1	★レモン汁 小さじ2

- ① **いか**は熱湯で茹で、ザルにあげて水気をきる。
きゅうりは千切りにする。
にんじんは皮をむき、千切りし、茹でて水気をきる。
玉ねぎは薄切りにする。
ミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルに★を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に**いか**・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ミニトマトを加えて全体を混ぜ合わせる。



～いかのトマトグラタン～（4人分）

★いか(カット済み) 300g	★カットトマト缶 600g
★じゃがいも 2個	★にんにくチューブ 小さじ1
★ほうれん草 1束	★塩 小さじ1
★ピザ用チーズ 100g	★バター 10g

- ① **いか**は熱湯で茹で、ザルにあげて水気をきる。
じゃがいもは皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れて中火にかけ茹で、ザルにあげて水気をきる。
ほうれん草はよく洗い、茹でたら水気をきって3cm長さに切る。
- ② ボウルに★を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加えて全体的に和える。
- ④ 耐熱皿の内側にバターを塗り、③を流し入れ、チーズを全体に散らす。
オーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼く。



早めの鼻炎対策で快適に過ごしましょう

春の花粉症到来!

花粉症は花粉に対して反応が過剰に起こり、その過程で作られるヒスタミンなどの物質が、

スギ花粉は
花粉症全体の
約7割

スギ花粉症
患者数
人口の約16%



などの
症状をおこします。

花粉症を悪化させる NG 習慣5選

× 睡眠不足、夜更かし

自律神経の乱れから花粉症悪化につながる

× ストレスを溜める

自律神経の乱れから花粉症悪化につながる

× アルコール、たばこ

アルコールは血管を拡張する作用があり、症状を悪化させることがある。たばこの煙は鼻の粘膜への刺激となる

× オーバーワーク

休息が不十分だと、自律神経の乱れ、免疫機能の低下、ホルモンバランスの崩れなどを起こしやすくなる

× 入浴はシャワーで済ませる

湯船で入浴すると蒸気で鼻の症状が楽になったり、リラックスできて自律神経を整えることに役立つ

症状を軽減する栄養素 1

DHA・EPA

アレルギー症状を緩和する
さば・アジなどの青魚

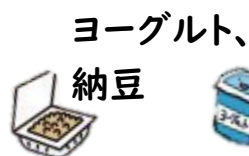


症状を軽減する栄養素 2

発酵食品・食物繊維

腸内環境を整え、
免疫機能を正常に保つ

発酵食品



食物繊維



症状を軽減する栄養素 3

ビタミンA・C・E

皮膚や粘膜を保護し免疫力を高める
緑黄色野菜、レバー、魚介類など

