



3月は激しい寒暖差（三寒四温）、スギ花粉、生活環境の変化が重なり、自律神経が乱れやすい時期です。脱ぎ着しやすい服装で気温差に対応し、マスク・眼鏡で花粉対策を徹底しましょう

今年も「花粉症」のシーズンになりました



○花粉症と食事

花粉症は症状の一つで、免疫の過剰反応によって起こります。花粉症に負けない体をつくる為には、様々な栄養素を摂取できるようにバランスの良い食事をとることが重要です。甘いものや脂っこいものとり過ぎなど栄養の偏った食生活を送っていると、自律神経が乱れて免疫機能が低下し、花粉症の悪化につながりかねません。

皆さんバランスの良い食事はとれていますか？

【主菜】
主に魚・肉・卵・乳製品・豆類などたんぱく質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪は控えめに。

【主食】
米・パン・麺類などの穀類からエネルギーをとりましょう。

【汁物】
野菜や海藻をたくさん使って、第二の副菜的役割を。

【副菜】
野菜を中心にしたビタミン・ミネラル・食物繊維を十分にとりましょう。

免疫機能を維持する成分

- **ビタミンA**・・・レバー、うなぎ、緑黄色野菜など
- **ビタミンB6**・・・まぐろ、かつお、にんにく・バナナなど
- **ビタミンC**・・・野菜、果物など
- **ビタミンE**・・・ナッツ類、食物油など
- **亜鉛**・・・カキ、牛肉、チーズなど

抗酸化成分

- **ポリフェノール類**・・・緑茶、紅茶、なす、れんこん、ブルーベリー・プルーンなど
- **カロテノイド類**・・・緑黄色野菜(人参・トマト)柿、カニ、えび、鮭など

腸内細菌のバランスを整える成分

- **乳酸菌、ビフィズス菌**・・・ヨーグルト(L-92) 納豆、みそなど
- **食物繊維、オリゴ糖**・・・野菜、果物、海藻、豆類、麦、はちみつなど

体調が崩れると花粉症の症状は悪化しやすいので、バランスの良い食事心がけましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、食事で栄養素をバランスよくとることが基本です。特に、脂肪や塩分のとり過ぎは注意しましょう

今月のポーズ

- ◎V バランス：下腹・腰・太ももの引き締め。
- ◎ランジ：下半身の強化・むくみ解消。体幹を鍛える。

スタジオ休講日
3/29 (日)～31(火)