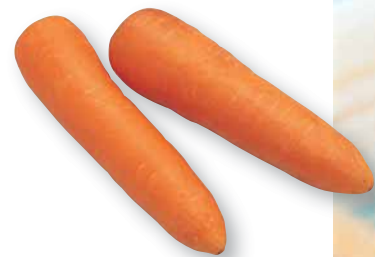


にんじんとせりのサラダ ～しそ油ドレッシング

ビタミンAで
粘膜強化!

1人分 120kcal



ビタミンAは粘膜を丈夫にするビタミン。にんじんにはビタミンAが豊富に含まれ、鼻やのどの粘膜の炎症を抑えてくれます。

またしそ油にはα-リノレン酸が含まれ、アレルギー性鼻炎の症状を緩和する働きがあります。くせのない油ですから、一度使ってみてはいかがでしょうか。



作り方

- ①にんじんとセロリは皮をむいてから、皮むき器でうすく縦にスライスし、氷水に放す。セリは葉に近い部分を3cm幅に切って同じく氷水に入れる。しそは千切りにする。
- ②米酢に塩・こしょう、しょうゆを混ぜて、少しづつしそ油をたらして混ぜる。
- ③野菜の水気を切って器にこんもりと盛り、②のドレッシングをかけて、最後にしそとごまを散らす。

材料(2人分)

- | | | | |
|-----------|-------|---------------|-------|
| にんじん…………… | 1/2 本 | ■ドレッシング | |
| セロリ…………… | 1/2 本 | しそ油…………… | 大さじ 1 |
| せり…………… | 1/4 束 | (サラダ油、 | |
| しその葉…………… | 2 枚 | オリーブオイルでも代用可) | |
| 白ごま…………… | 小さじ 1 | 米酢…………… | 大さじ 2 |
| | | しょうゆ…………… | 少々 |
| | | 塩・こしょう…… | 少々 |

えび団子のしそ風味揚げ



作り方

- ①むきえびは粗くみじん切りにする。
- ②れんこんは皮をむき、粗めのおろし器でおろす。ねぎはみじん切り。しそは千切りにする。
- ③飾り用のしそを残してボウルに材料をすべて入れ、粘りが出るまでよく練る。
- ④小判型に丸めて平たく形をつくる。
- ⑤170℃の低温に熱した油で④を揚げる(しそが焦げやすいので低温でじっくりと)。器に盛って、刻んだしそを添える。

材料(2人分)

- | | |
|----------------|-------|
| むきえび…………… | 200g |
| れんこん…………… | 200g |
| ねぎ…………… | 1/4 本 |
| しその葉…………… | 6 枚 |
| しょうがのしぼり汁…………… | 少々 |
| 卵白…………… | 1 個分 |
| 片栗粉…………… | 大さじ 3 |
| 塩・こしょう…………… | 少々 |
| 揚げ油…………… | 適量 |

1人分 390kcal



α-リノレン酸が
効く!



しそに含まれているα-リノレン酸やポリフェノールは、炎症を引き起こすロイコトリエンという化学物質を作りにくくするので、くしゃみや鼻水を抑える働きがあります。
今回はしその葉を混ぜ込んで揚げたえび団子。刻んだしそをたっぷりのせるとおいしいですよ。

くしゃみ・鼻水がつづくとき

金子ひろみ先生

(管理栄養士・スポーツ科学修士)

1996年アトランタ五輪で有森裕子選手、2000年シドニー五輪で高橋尚子選手の専属栄養士として、銅・金メダルをサポート。実践に基づいた健康料理に定評あり。

●撮影/荒井 孝治



くしゃみ・鼻水の
セルフケア・アドバイス

自分でできる対処法

- うがいにはうがい薬を使い、鼻うがいには鼻洗浄液か37℃くらいに温めた生理食塩水を使うと効果UP。
- アレルギー反応が出ている場合はアルコールを控える。

- 不織布マスク、ゴーグル型サングラスを使う。

おすすめサプリメント

- しそエキスを配合したサプリメント
- ヒスタミンの過剰分泌を抑制する^{てん}甜茶エキスを使った食品(飴など)
- 免疫力を上げるためのビタミンCのサプリメント