



I・V・Aレポート

認定No.

35

ニックネーム:

畑ぽっぽ

タイトル:

花粉症対策!!



春の便りが届く中、そろそろ、くしゃみ、鼻水に
悩まされる方はいらっしゃいませんか？
我が市のスギ花粉の飛散量は全国でもトップクラス…
そこで！

花粉症対策として調べてみました。写真は代表的なものです。
それぞれに含まれる成分が、アレルギー体質改善や症状緩和に
一役かったり、予防の働きがあったりとわかりました。

トマトに限っては、果皮に含まれる成分が
特に効果があるとのこと…となると、
生食よりは加工されたものの方がより良いらしいです。

早速これらの野菜達をお鍋でコトコトしまして、
ポトフでいただきました。

沢山のお野菜で花粉症を吹き飛ばしましょう～^^