



春を迎え、桜の季節になりました🌸そこで今回は、桜を使った食べ物と桜の名前が付く食べ物について紹介します。行事食として花見弁当も提供しますのでお楽しみに！

✳️4月行事食：花見弁当（5日）✳️

豆ご飯・天ぷら・2色シューマイ・だし巻き卵・炊き合わせ・白和え・みかん缶・清汁

<桜を使った食べ物>

桜もちの葉…桜の葉を塩漬けにしたもの。

桜湯…塩漬けにされた桜の花にお湯を注いだもの。

結婚が決まった時に行う結納など、おめでたい席で出される。



<桜の名前が付く食べ物>

桜鯛…春にとれる真鯛。

桜えび…駿河湾で春や秋によくとれ、鮮やかな桜色が特徴。

桜飯…たこを炊き込んだご飯。

鯛は「めでたい」、えびは「腰が曲がるまで長生き」、たこは「多幸」と、縁起が良い。

<お花見団子>

お花見団子とは、串の根元から**緑・白・ピンク（赤）**と並んだ三色の串団子のこと。色や配列が持つ意味には諸説あり、下記のようなものが挙げられる。

- ①降り積もった雪の下に芽吹く新芽、そして雪が溶け、春を迎え花が咲くという**春待ち説**。
- ②前号で紹介した、ひな祭りの**菱餅の色**に合わせている説。
- ③紅白は魔除け・邪気払い、緑のよもぎにも邪気払いの意味があることから、**邪気払いの為**という説。



参考：<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/kuu/column/04/>
<https://www.nihonwasyokutakubunka.com/column/cat03/21>
<https://dosports.yahoo.co.jp/column/detail/202102240027-spnavid0>

<<花粉症>>

春になり暖かくなってきた一方で、この季節は花粉に悩まされる人も多いのではないでしょうか？花粉症対策におすすめの食べ物と、避けた方がよい食べ物について紹介するので、試してみてください！

<花粉症とは？>

花粉に対して起こるアレルギー反応。体内に侵入した花粉を排出するために、鼻水や鼻詰まり、くしゃみ、目のかゆみ、涙などの症状が現れる。アレルギー反応が起きる原因の一つとして**免疫力の低下**があり、**腸内環境**も関与している。



<おすすめの食べ物>

○発酵食品

腸内の悪玉菌の働きを抑えて善玉菌を増やし、**腸内環境を整える**。

ヨーグルト・味噌・キムチ・納豆など。

○根菜類

食物繊維が豊富で、**便秘の解消**にも効果が期待できる。

ごぼう・レンコン・ニンジンなど。

○緑黄色野菜

抗酸化力の高いビタミンAが豊富に含まれていて、**炎症を抑える**効果が期待できる。

○青魚

必須脂肪酸の一種であるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれている。花粉症の原因となる**ヒスタミンの分泌を抑制**する。

サバ・いわし・あじなど。

<避けた方がよい食事>

○脂肪の摂り過ぎ

腸内の悪玉菌を増やしてしまう。特にトランス脂肪酸の含まれている脂質はアレルギー反応を引き起こしやすい。トランス脂肪酸は、水素添加によって製造される、マーガリン、ファットスプレッド、ショートニングなどに含まれる。

○動物性たんぱく質の摂り過ぎ

たんぱく質は体の材料となるため必要。しかし過剰に摂り過ぎてしまうと消化器官に負担をかけてしまい、腸内環境の悪化に繋がる。

○アルコールの過剰摂取

アルコールは肝臓で分解されて、アセトアルデヒドという物質が作られる。これは頭痛や吐き気などの二日酔いの原因になり、アレルギーを悪化させる危険性もある。