

和合先生に
聞きました!

花粉予防のためヨーグルトは
1日何グラム食べればいいのか?

花粉症を予防するには、免疫学的にIgEというアレルギー抗体を減少させることが大切になります。この意味で、1日に市販のヨーグルトを100gから150gを目安に毎日継続して摂取することが望ましいと思います。

ヨーグルトといっしょに摂ると
更に花粉予防につながるものは?

食材としてレンコンやネギ、ニラ、ニンニク、シソなどを大いに摂取するとよいでしょう。食後はバナナと一緒にヨーグルトを食べると、花粉症の体質がより改善されてきますよ。

保育士さんに
聞きました!

ヨーグルトはママと一緒に
楽しく食べよう!

牛乳には好き嫌いがありますが、ヨーグルトはほとんどの子どもたちが大好きです。うちの園では、フルーツと一緒に出しています。バナナやみかん、キウイなどその日によって違う食感も楽しめます。ヨーグルトの良さは、好き嫌いが少ないのでみんな一緒に食べられること。お家でも、ご家族と一緒に、「美味しいね」と同じものを食べてほしいですね。



現役保育士 兼
オトナノセナカ共同代表
小笠原 舞 先生
社会人時代を経て、やっぱり子どもたちと関わりたいと保育士デビューをし、「日本を、世界を変える保育士になる!」という人生のテーマを見つけ、保育士という概念を取っ払い、奮闘中。

ママこえ
メンバーになって
プレゼントをもらおう!

ランキングに参加してポイントゲット!
集めたポイントでプレゼントが
毎月200名様 に当たります。

reg-plus14s@mamakoe.jp

ママこえからの返信メールにて登録を。
ドメイン指定をされている方は、
[mamakoe.jp]をドメイン解除してください。

URL <http://mamakoe.jp>

QRコードは
こちら

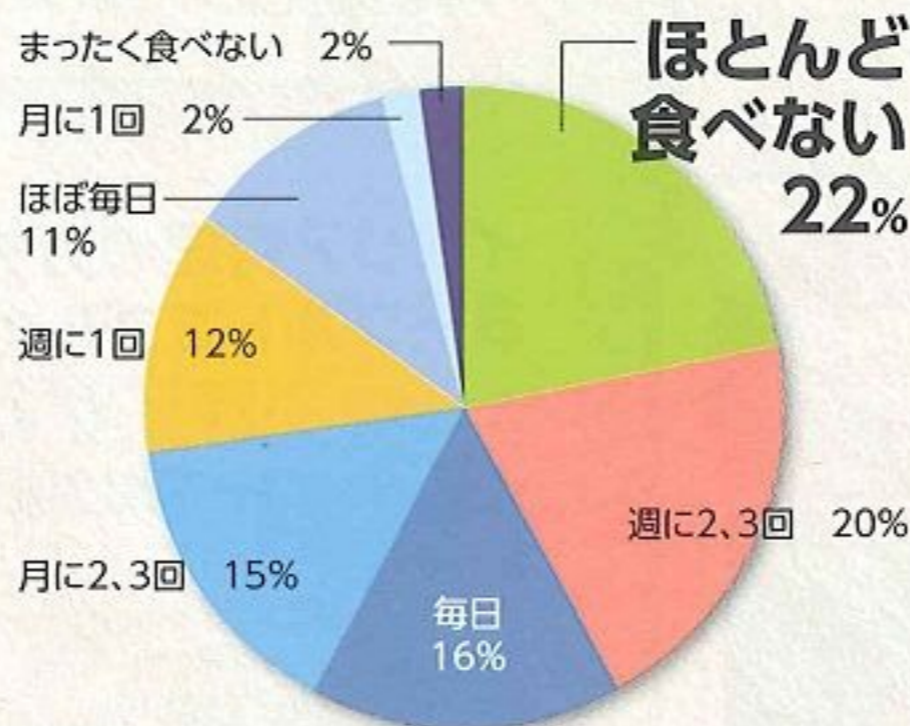


正解!?
どう食べるのが
ヨーグルトは

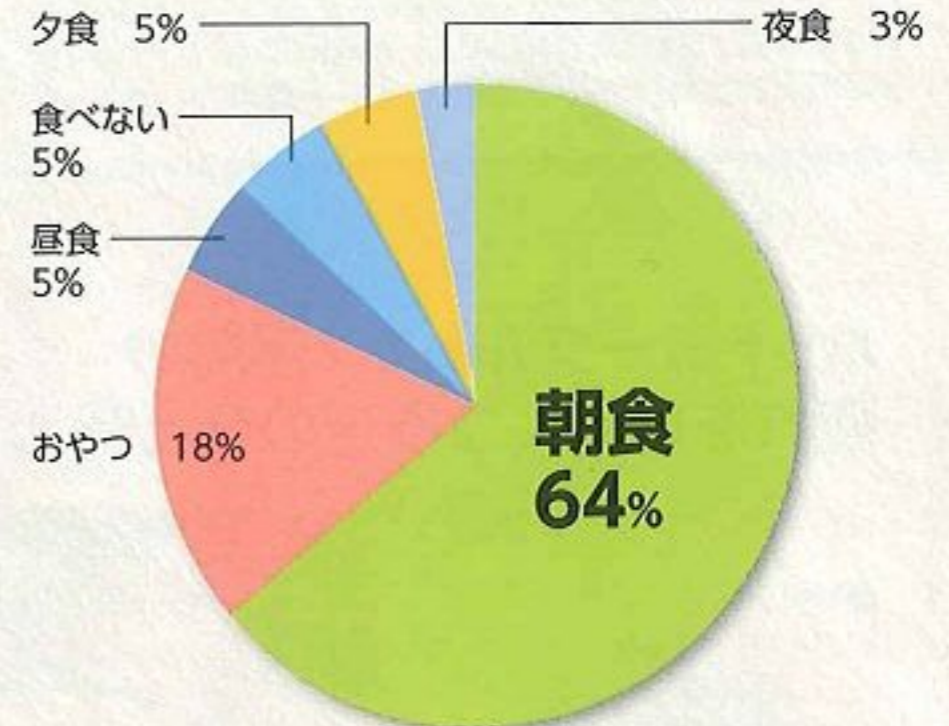


ママたちのヨーグルト摂取の現状と、
先生方のオススメの食べ方。
参考にして、ママなりの
ヨーグルト生活を考えてみましょう♪

Q4 ママ自身、
ヨーグルトって食べる?



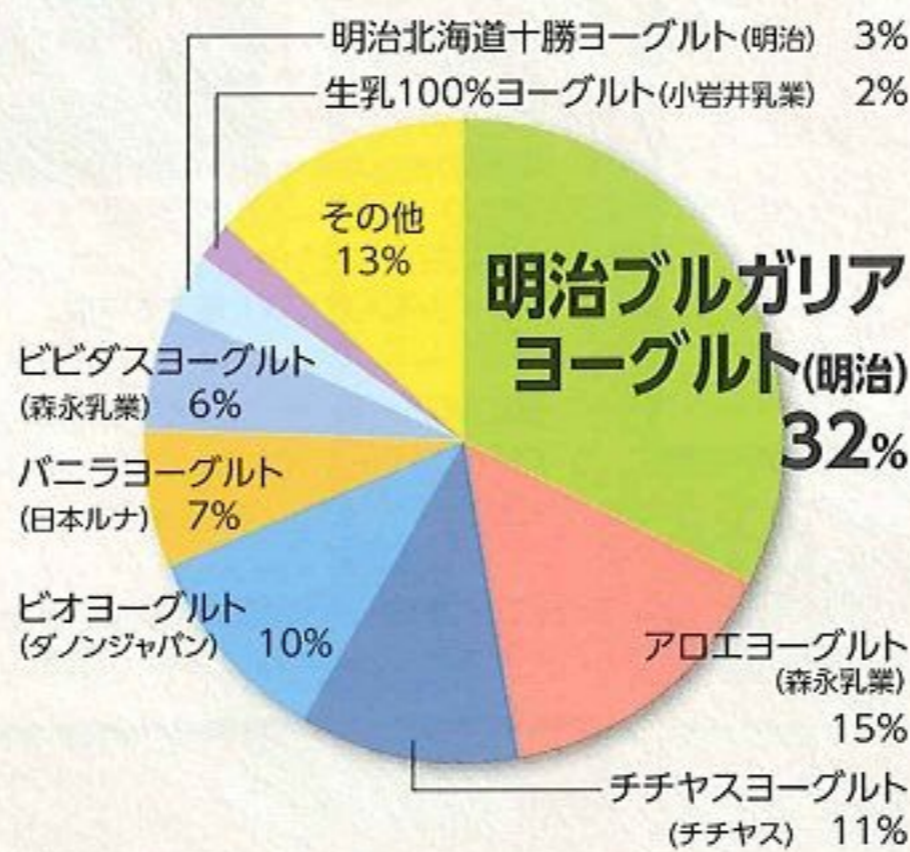
Q3 ヨーグルトって
主にいつ摂取する?



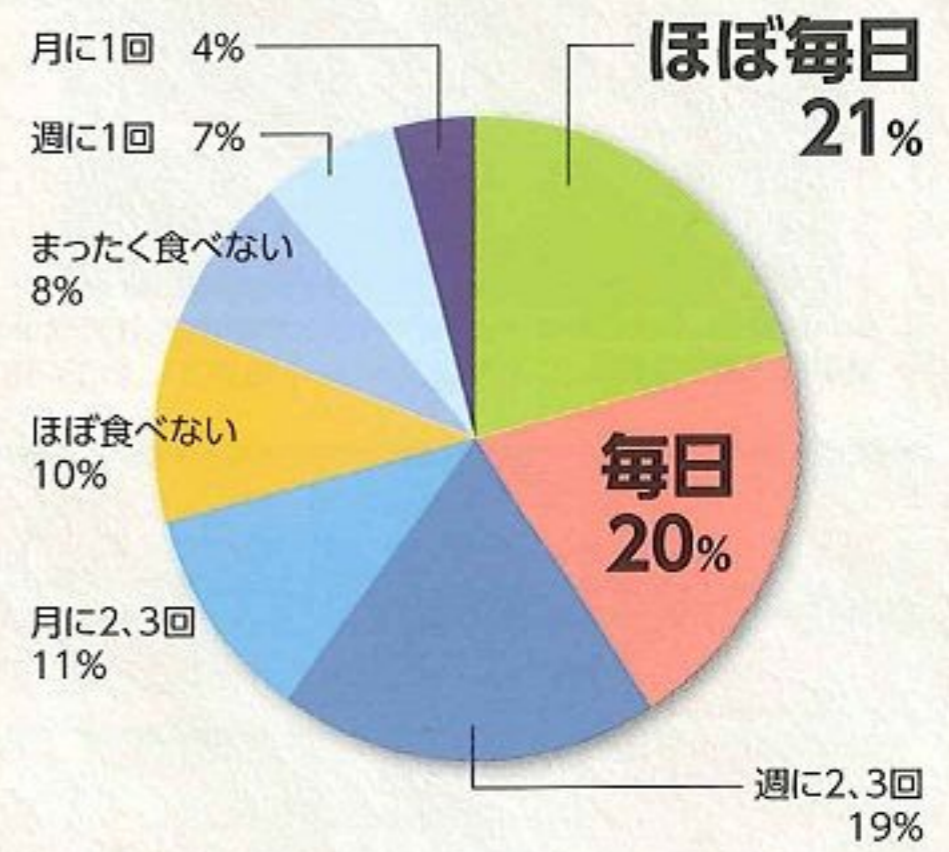
ママたちの実際はどうなってる?

ヨーグルトは朝食食べる! 子どもの4割はほぼ毎日♪

Q6 好きなヨーグルトブランドは?



Q5 ヨーグルト、
子どもは週に何回食べる?



登録するだけで100ポイント獲得! 登録するだけでプレゼント応募権利が獲得できます!

メンバーになりたいママは
今すぐケータイまたはパソコンで登録!

■プレゼント更新日: 毎週火曜日 ■発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

会員登録
無料

ケータイから会員登録の方はこちら!

パソコンから会員登録の方はこちら!

<http://mamakoe.jp/>
会員登録、クエスチョンへの回答、
プレゼント応募がホームページでも
できるようになりました♪



いつものハンバーガーが
このソースでひと味違います!

Saturday
夕ごはん



ハンバーガーソース
タラトルソース

- 材料(4人分)
きゅうりみじん切り…大さじ2
たまねぎみじん切り…大さじ2
塩・こしょう…適量
プレーンヨーグルト…1/2cup
- 手順
1. 材料を全て混ぜ合わせるだけ!

タラトルはブルガリアでは有名なスープですが、今回は少し固めに作ってソースにします。ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内環境を整えてくれることによって免疫力をアップしてくれます。たまねぎも花粉症には有効な食材。ヨーグルトと合わせて、さっぱりとしたソースが、ボリュームのあるハンバーガーにぴったり。

レシピ提供: ちょこたきHOME <http://www.chocotaki.com/>
東京都江東区亀戸6-31-1 サンストリート亀戸2F ☎03-5875-2920

ホットヨーグルトで1週間の
疲れを癒すつるぎのひと時

Sunday
午後のおやつ

ホットヨーグルト

- 材料(1人分)
ドリンクヨーグルト
…グラス1杯
シナモンパウダー…適量



- 手順
1. ドリンクヨーグルトを耐熱グラスに入れ、600wの電子レンジで40〜50秒温めます。
2. シナモンパウダーを上からかけてできあがり!

温めたヨーグルトは冷えたカラダ(腸など)を暖めてくれます。シナモンには抗菌、殺菌、鎮痛作用がありますので花粉症の症状緩和に効果的で、ママや女性の気になる美肌にも大きく関わっています。寒い冬に温かいドリンクで、カラダの中から健康に。

レシピ提供: ちょこたきHOME <http://www.chocotaki.com/>
東京都江東区亀戸6-31-1 サンストリート亀戸2F ☎03-5875-2920

小倉あん風味の“ふわふわヨーグルト”で
ひと味違う、トーストの出来上がり!

Thursday
朝ごはん



ふわふわヨーグルト@トースト

- 材料(1人分)
プレーンヨーグルト…50g
食パン…1枚 小倉あん…10g

- 手順
1. ボウルにザルを乗せ、厚手のキッチンタオル(またはキッチンペーパー二枚重ね)を敷き、ヨーグルトを入れ、ラップを掛けて一晩冷蔵庫でおきます。
2. 水気の抜けたヨーグルトに、小倉あんを加え混ぜると、“ふわふわヨーグルト”の完成!
3. 食パンをトーストして“ふわふわヨーグルト”を塗ります。
※ヨーグルトと小倉あんの分量はお好みで加減して下さい。

“ふわふわヨーグルト”は、小倉あんを、はちみつ、砂糖や黒蜜に替えてもOK。ホットケーキのトッピングにしても美味しいです。絞り袋に入れて絞ればデコレーションにも使えます!

レシピ提供: Fun Merry Café <http://www.016.upp.so-net.ne.jp/funmerrycafe/>
東京都江東区石島24-8三木ビル101 ☎03-6315-9130

イタリア料理のカチャトーラを
ヨーグルトでブルガリア風に!

Friday
夜の一品

オーストラリア産 仔羊と4種の豆の
煮込み〜ローマ風カチャトーラ〜



- 材料(1人分)
プレーンヨーグルト(マリネ用)…150g
カンネッリーニ(白いんげん豆)…10g
オーストラリア産仔羊背肉(骨付)…200g
チーナ(ひよこ豆)…10g 塩…2g
レッドキドニー(赤いんげん豆)…10g 黒コショウ…少々
ポルロツティ(いんげん豆)…10g オリーブオイル…大さじ2
白ワイン…40cc ローズマリー…1枝
プレーンヨーグルト(ソース用)…60g タカノツメ…1本
薔薇の蜂蜜…小さじ1/2 アンチョビフィレ…2枚 EXバージンオイル…大さじ1

- 手順
1. 仔羊肉、肉量に対して1%の塩と黒コショウを少々肉全体にまんべんなくふります。ビニール袋に入れ、マリネ用ヨーグルトを入れ、空気を抜き冷蔵庫で24時間寝かせます。
2. 肉を取り出し、ペーパーでヨーグルトを拭きとります。
3. フライパンにオリーブオイル、手の平でつぶしたニンニクを入れ、火にかけて香りを出し、ローズマリーを枝ごと入れて仔羊を脂身の方から香ばしく焼きます。
4. 肉の表面を焼き上げたらアンチョビを入れて溶かし、タカノツメを入れます。
5. 白ワインを1〜4の入った鍋に入れてアルコールをとばします。
6. Sに豆・ヨーグルト・ローズマリーを入れて肉に火を入れ過ぎないように軽く煮込みます。仕上げにEXバージンオイルを入れて味を整えて完成。

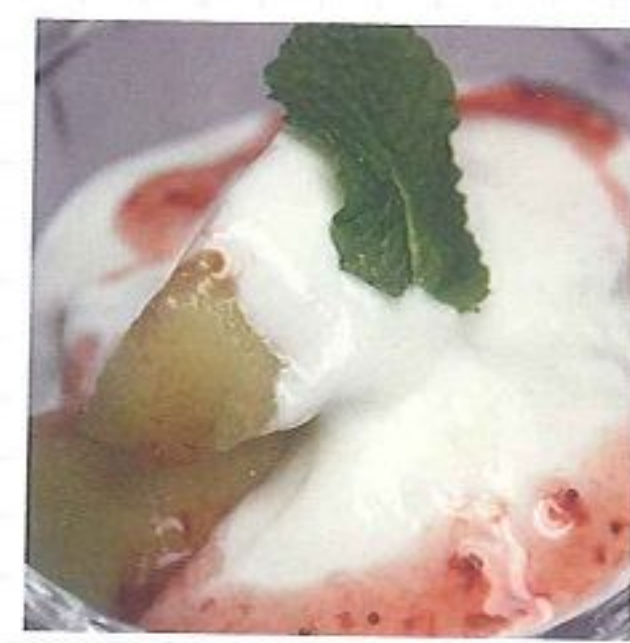
主に鶏肉や羊をトマトベースで煮込むカチャトーラを、今回はローマ地方風にニンニク、タカノツメ、ローズマリー、白ワインペネガーを用いる煮込みにしています。白ワインペネガーの酸味の代わりにヨーグルトを。肉以外の具材はブルガリアでもよく食べられている豆類を使ってみました。

レシピ提供: 親子カフェ il sole <http://www.oyakocafe-ilssole.com/>
東京都杉並区下高井戸1-40-8野崎ビル2F ☎03-6795-7723

青森産のリンゴを使用して
青森っ子が大好きなリンゴ煮をアレンジ♪

Monday
おやつ
タイム

リンゴ+ヨーグルトで健康de美味しい♪



- 材料(1人分)
リンゴ…1個
砂糖…大さじ5
プレーンヨーグルト…適量

- 手順
1. リンゴの皮をむき、芯をくりぬきます。リンゴは8等分にカット。
2. 鍋にお湯を1L位沸かし沸騰したら砂糖大さじ5杯とリンゴを入れます。(砂糖の甘さは好みで調整。お湯はリンゴが浸る位で)
3. 鍋にふたをして弱火で7分位煮ます。
4. 煮終わったら荒熱をとり、冷蔵庫で冷やしておきます。
5. 食べる時に、小鉢に食べる量のリンゴを盛り付け、ヨーグルトをかけます。
(お好みで他のフルーツやジャムをけても美味)

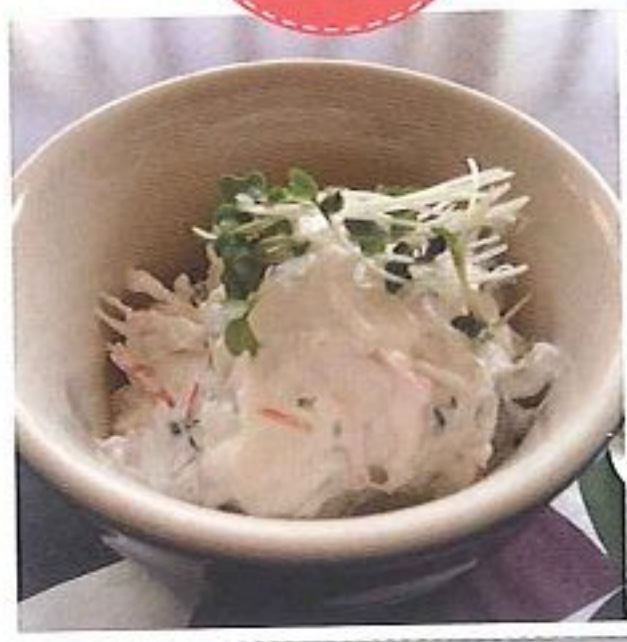
味付けはお好みで調整可!冷蔵庫で保存できるも嬉しいですね。

レシピ提供: 親子カフェ元気キッズ <http://oyako-cafe.com/>
青森県弘前市高田1丁目1-2 ☎0172-88-7414

ハンペンの食感も楽しい
オリジナルサラダレシピ

Wednesday
ランチの一品

ハンペンのクリーミーサラダ



- 材料(4人分)
玉ねぎ…1/2コ
クリームチーズ…50g
スプラウト…1/3パック
プレーンヨーグルト(水切り)…50g
ハンペン…1枚
カニカマ…3本
クレイジーソルト…適量

- 手順
1. 玉ねぎは薄スライスして水にさらしてザルにあげます。
2. スプラウトは1cmくらいに切ります。
3. ハンペンはサイコロ状に切ります。
4. カニカマは3本ほぐします。
5. 全ての材料をざっくり混ぜて出来上がり!

オリジナルレシピは店長がシアトルにホームステイをしていたときに、ホストファミリーに教わったもの。食感の楽しいハンペンを入れてアレンジしました。

レシピ提供: まいにスープ <http://www.mainisoup.jp/>
神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎230-14 ☎0467-55-1613

毎日ヨーグルト
親子カフェ
オリジナル
レシピはこれ!

花粉症予防のためにも毎日食べたいヨーグルト。でも毎日同じじゃ飽きちゃいます。そこで、全国親子カフェからおすすりレシピ、お取り寄せしました♪



忙しい朝にミキサーで混ぜるだけ
この1杯で気分さっぱり♪

Tuesday
毎朝のドリンク

ラッシー

- 材料(1人分)
牛乳…200ml
プレーンヨーグルト…50g
生クリーム…15cc
はちみつ…大さじ2

- 手順
1. 材料をすべてミキサーへいれて混ぜるだけ!



お好みで、ブルーベリーやバナナを入れても合いますよ。材料をアレンジして毎朝グイッと飲めば、登園、登校も爽快感!

レシピ提供: カフェ みつばち <http://cafe-mitsubachi.com/>
埼玉県さいたま市南区別所3-16-11 埼玉ビル 1F ☎048-767-3353

他にも、下記親子カフェのキッズプレートでヨーグルトが食べられます。
ナナリシャス <http://www.nana-licious.com/>

最近では小学校に上がる前からスギだけでなく、ヒノキやカモガヤ、ハンノキ、ブタクサ、ホソムギなど多数の花粉に感作されているお子さんが多くなってきています。そういう子の皮膚を見ると例外なくカサカサしています。

皮膚が乾燥すると水分が外に抜けていくために皮膚の細胞の隙間だらけになり、簡単に外から刺激物が皮膚に滲入しやすくなり、皮膚の神経を刺激するのでかゆくなります。屋根に例えると雨漏りしているような状態です。医学的にはバリアー機能が低下しているというのですが、強くバリアー機能はさらに大きく低下します。バリアー機能の低下した皮膚からは容易に花粉やダニや食べ物などの抗原が侵入し、そこで口をあけて待ち構えているのが樹状細胞という免疫細胞です。そして、スギ花粉を食べた樹状細胞はアレルギーを起こすように情報を伝えてしまうのです。

カサカサした皮膚はアレルギー疾患の入口、といえます。保湿を中心としたスキンケアは花粉症をはじめとするアレルギー疾患の予防には非常に大切です。

<その3>
肌の乾燥
肌の乾燥が意外な弱点に
肌の保湿も重要な予防法

<その2>
食事
食事とアレルギーは
深い関係にある!

日本人の食生活の変化はとて大きいですが、食料とアレルギーの関係ではデンマーク人と同じ地域に住むスウェーデン人の調査が有名です。主に牛肉など飽和脂肪酸が多い食品を食べるデンマーク人にくらべて、魚を主に食べるスウェーデンでは気管支喘息の発症率が極めて低いということが知られています。また最近では肥満や高カロリー食の食事と喘息やアレルギーの関係も調べた研究も多く見られます。やはり肉を中心とした高カロリー食はアレルギー疾患を悪くするようです。

アレルギーという立場から見てもファストフードなどの脂と肉の多い高カロリーの食事よりもバランスのとれた和食がよいですね。

<その1>
環境
都会には花粉症の
子どもが多い!?

スギ花粉飛散量の多い日光市での調査によると同じ日光市内でも交通量の多い街道筋に住んでいる人のほうが、その他の比較的交通量の少ない地域に住んでいる人に比べて、圧倒的にスギ花粉症患者が多いということです。スギ花粉症の人がスギ花粉の多い田舎に行っても症状が軽くなるということもしばしばあります。そして交通量の多い東京に帰ってくると花粉症の症状がひどくなってしまふということもあります。現在、戦後急速に植林されたスギやヒノキが原因で花粉の量が多いのは確かですが、スギ抗原だけではアレルギー反応は強くは起こりません。スギ花粉症の増加は大気汚染が後押しをしていることが考えられます。

花粉症の発症の要因は??

原口先生に聞きました!



管理栄養士の
新生先生に聞きました!

ヨーグルトの栄養価とその働きは?

ヨーグルトには様々な栄養素が含まれています。たんぱく質、糖質、ビタミン、ミネラルなど。そして、免疫力をアップしてくれる乳酸菌。風邪やインフルエンザだけでなく、花粉症にも有用なのです。継続して摂取することが大事なので、ヨーグルトを毎日食べましょう。腸の働きがよくなり、美肌も期待できますよ。

管理栄養士
フードスペシャリスト
新生 暁子 先生

国立健康・栄養研究所での勤務を経て、高橋尚子さん率いる「チームQ」にて、栄養、調理などを担当。現在は、HPや雑誌などでの栄養監修・レシピ提供などのほか、スポーツ選手を志している子どもたちに食育講座もしている。

ママの声がつくる、
ママのための、
手のひらフリーペーパー♪

ママこえ +PLUS

2012年
1月発行

特別
編集号

いっしょに
「ママこえ」を
作ってくれる、
ママの一票
大募集!

発行元：株式会社マインドシェア
〒108-0073
東京都港区三田3-2-8 Net2 三田ビル6階
☎ 03-6823-1221
10:00~17:00(土・休日除く)
FAX 03-5232-3492

※本誌記事、写真、イラスト、データの無断転載を禁じます。
※本誌データは、ママこえ編集部調べ。

特別企画

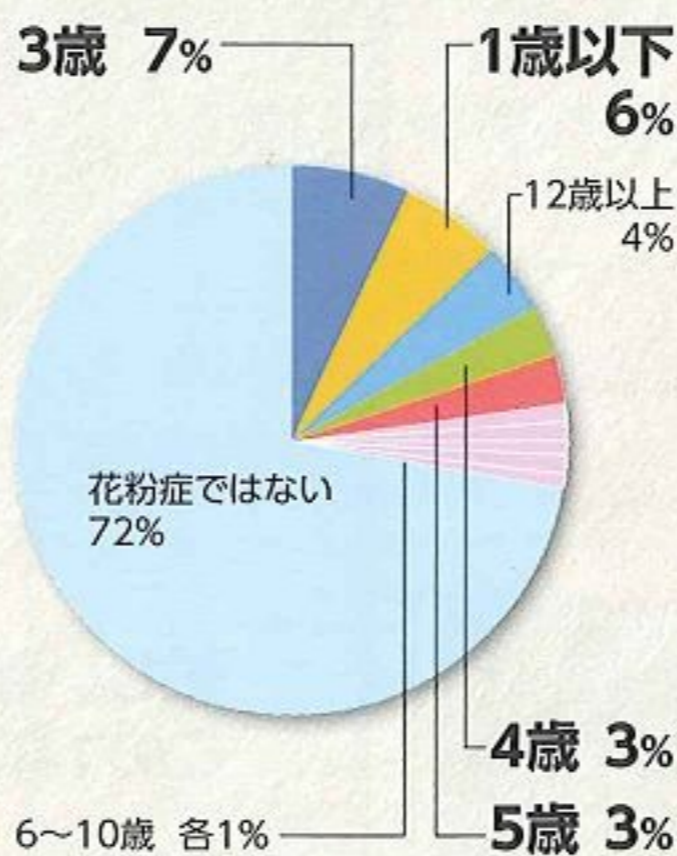
花粉症の低年齢化にどう備える!? 花粉症予防に毎日ヨーグルト

花粉が気になる季節になりました。ママの花粉症はもちろんですが、最近では子どもたちの花粉症発症の低年齢化が言われています。発症後の対策も大切だけど、小さい子どもたちにとっては予防法も気になりますね。ママたちの現状を踏まえて、ふたりの先生に教えていただきました!

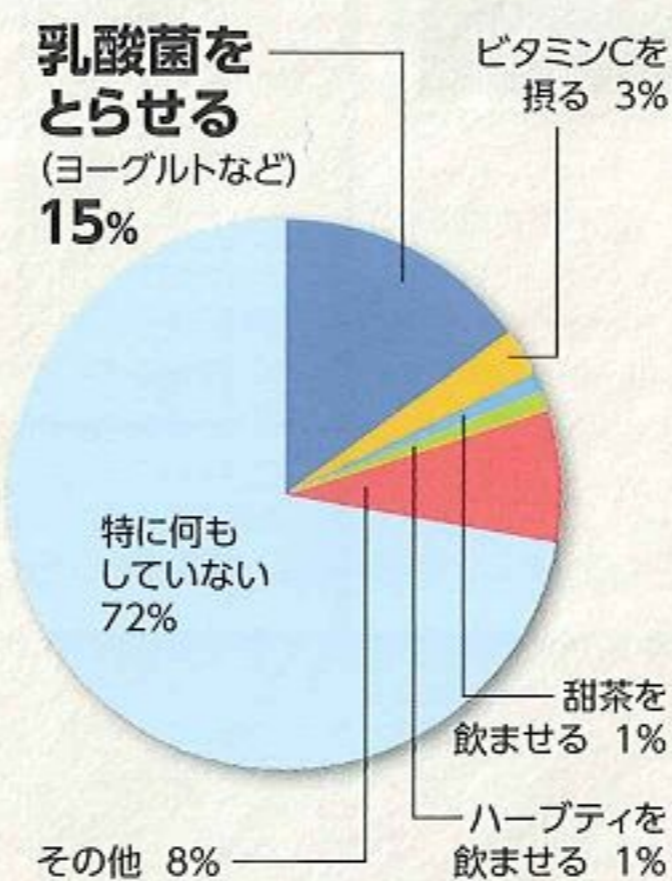
就学前に20%が発症!? 花粉症の
低年齢化は本当に起こっている!

予防法としての乳酸菌に注目
そのメカニズムは免疫機能の向上

Q1 いくつで花粉症になった?



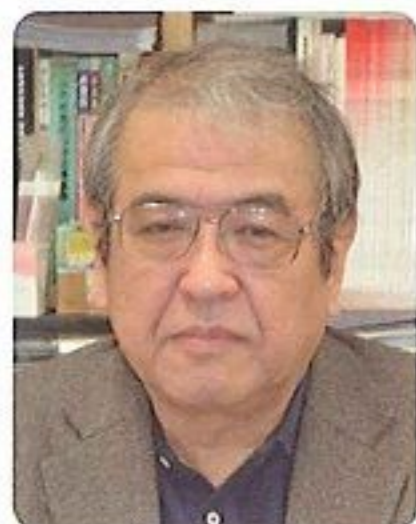
Q2 子どもの花粉症の予防、何してる?



ママこえのアンケートでは、なんと5人にひとりの子どもたちが就学前に花粉症を発症しているという結果に。実際のところ、花粉症の発症年齢はどうなのでしょう? 「常識的には何シーズンか花粉に接触して、アレルギーが発症すると考えられています。しかし最近、実際に2~3歳でアレルギー検査に引っかかる子どももいます。小学校に上がる前から、多くの子どもたちが発症しているという実感があります。最近10年くらいで比較すると、低年齢で発症する子は増えているといえるでしょう(原口先生)。子どもたちの特徴は、「花粉症だけの発症は少なく、いろんな抗原といっしょに感作されているアレルギーを持つ子どもが多いことです」。アトピーや喘息の症状がある子どもたちは、花粉症による症状も出やすいので注意が必要ですね。

子どもの花粉症予防を聞いてみると、15%のママが「乳酸菌をとらせる」をあげています。では、ヨーグルトなどの乳酸菌は、どうして花粉症予防につながるのでしょうか。和合先生に教えていただきました。「一般的に、ヨーグルトの乳酸菌は、プロバイオティクスとよばれ、整腸作用を示したり、免疫機能を高めて感染症を予防するばかりでなく、動脈硬化などの生活習慣病も予防するなどの効果を発揮することが知られています。継続的に摂取すると、免疫学的には花粉という植物由来の異物に対して反応するIgEというアレルギー抗体の産生を抑制するインターロイキン4(IL-4)という物質が減少していくんです。その結果、アレルギー抗体も減少し、花粉に対する過敏反応も和らいでくるのです」。こうした観点で、日々の生活の中で乳酸菌を含むヨーグルトを摂取することは、花粉症の予防に役立つこととなります。

今回教えてくださるのは、この先生達!



原口小児科クリニック
院長 原口 道夫 先生
信州大学医学部卒業後、立川相互病院 小児科、都立八王子小児病院、国立小児病院アレルギー科(現 成育医療センター)、城南福祉医療協会 大田病院小児科勤務を経て、現在原口小児科クリニック院長。日本小児科学会認定専門医。日本アレルギー学会認定専門医。



埼玉医科大学保健医療学部
教授・学科長 和合 治久 先生
東京農工大学大学院修士課程修了後、京都大学にて理学博士取得。埼玉医科大学短期大学教授・学科長・学長補佐を経て、2006年より埼玉医科大学保健医療学部教授・学科長を務める一方、現在、首都大学東京で非常勤講師を、中国・東北師範大学と長春中医薬大学で客員教授。

ママたちが感じている花粉症の発症年齢、ママたちが実行している花粉症予防法が、間違っていない事が判明!
次のページでは、毎日ヨーグルトを楽しく食べるレシピ&花粉症発症の要因を紹介するよ♪