

# オリーブ便り



## 3月号



3/3 ひな祭りなので  
行事食♪にぎり寿司～♪

## つらい花粉症・・・に耳より情報

花粉症の症状を和らげるには、ビタミンCやD、オメガ3系脂肪酸、  
食物繊維、ポリフェノールを含む食材がよいといわれています。

(ビタミンCやDを含む食材)

・ビタミンC…ブロッコリー、緑豆もやし、山菜、豆類など  
藻類など

・ビタミンD…干ししいたけ、いわし、しらす、紅さけなど

(オメガ3系脂肪酸を多く含む食材)

・青魚、あじ、さんま、いわしなど



(食物繊維の多い食材)

・ごぼう、レンコンなどの根菜類、きのこ類、海

(ポリフェノールが多い食材)

・緑茶、チョコレート、ココアなど

(腸内環境を整える食材)

・ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌などの発酵食品

## ❀ 今月の行事予定 ❀

18(火) お買い物ツアー