

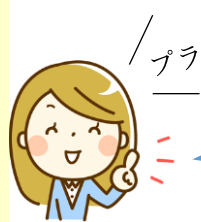
食事で出来る！花粉症対策

2022
春

今年も花粉の季節がやってきました。花粉症になると、仕事や勉強など日常生活にも悪影響を及ぼします。食事で症状を軽減させるために役立つ花粉症対策を紹介します。花粉症でお悩みの方必見です!!

花粉症と食事はどう関係しているの？

花粉症とは、体内に入った花粉に対する免疫反応によって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどのアレルギー症状が引き起こされることをいいます。本来は人体に無害な花粉が体に異常をもたらすのには、免疫機能が大きく関わっています。規則正しい生活習慣で免疫システムを整え、アレルギー症状を軽減する働きをする食材を摂り、花粉症対策をしていきましょう。



／プラスでポイント

免疫システムの60%が腸に存在しているといわれていますので、**腸内環境を整える**ことも大切です。

！アルコールの飲み過ぎは症状の悪化に！

お酒は、血管を拡張させてしまい鼻づまりや目の充血などの症状を起こりやすくしてしまいます。春は、お酒を飲む機会が増えるシーズンですが、飲み過ぎに注意しましょう。

花粉症に効果的な食材

◆免疫機能を正常に維持する食材

カツオ・サケ・バナナ・鶏肉・玄米・ブリ・サバの缶詰など



ビタミンB6・EPA・DHAが多く含まれています。

◆アレルギー症状を抑えるはたらきをする食材

みかん・いちご・ピーマン・ブロッコリー・小松菜など



ビタミンCが多く含まれています。

◆免疫力を高めるはたらきをする食材

ヨーグルト、味噌、チーズ、納豆、キムチなど



乳酸菌が多く含まれています。

食事療法の効果には個人差があり、食べ物だけで花粉症を改善することはできません。

マスクはもちろん、室内に花粉を持ち込まないように気をつけるなど、日々の花粉症対策はしっかり行っていきましょう。