



寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。

『花粉症』の方にとっては、つらい時期が始まりましたね…。

鼻水やくしゃみなどの『花粉症』の症状は、花粉に対する体の免疫反応によって引き起こされる症状です。つらい花粉症の症状を緩和するには、毎日のお食事も大切です。今回は、花粉症の症状を緩和するための食事のポイントをご紹介します♪ぜひ普段の食生活に取り入れてみてください。



花粉症対策におすすめ！お食事のポイント

免疫機能を整えるために…



腸内で良い働きをしてくれる善玉菌が不足している方は、健康な方と比較して花粉症を発症しやすく、また症状もひどくなりやすいといわれています。

最近「腸免疫」という言葉をよく耳にしますが、わたしたちの体の免疫細胞の約7割が腸内に集まっているといわれています。腸内環境を見直すことが花粉症の予防改善につながる可能性があります。

【食物繊維】 善玉菌のエサとなり、整腸作用が期待できます。

食品例：野菜、きのこ、海藻類、大豆、くだものなど

【発酵食品】 善玉菌が含まれていて免疫細胞を活性化させてくれます。

食品例：ヨーグルト、納豆、醤油、みそ、ぬか漬け、ピクルスなど



アレルギー症状を抑えるために…

アレルギーによって炎症がおこると活性酸素が大量発生し、症状の悪化の原因になると言われています。花粉症によるからだの炎症を抑える働きのある食品をとることで、症状の緩和に繋がる可能性があります。

【n-3系多価不飽和脂肪酸】 アレルギー反応を抑制させる働きがあります。

食品例：さば、さんま、いわし、あじなどの青魚に含まれています。

煮魚や焼き魚はもちろん、サバ缶など缶詰から取り入れてみるのもおすすめです。



【ビタミンA・C・E】 アレルギー症状の悪化を抑制する働きがあります。

食品例：ブロッコリー、にんじんをはじめとした緑黄色野菜（ビタミンA）

いちご、キウイなどの果物（ビタミンC）、かぼちゃやナッツ類（ビタミンE）

に多く含まれています。

スナック菓子や揚げ物などの油が多い食品は、腸内環境を悪化させやすいので食べ過ぎには注意しましょう。

