

## ～花粉症について～

「目がかゆい」「くしゃみが止まらない」など、今年も春と共につらい花粉の季節がやってきました。花粉症は完治することは出来ませんが、食生活を見直し体質を改善することで症状を和らげることが出来るそうです。花粉症を予防、緩和するためには、免疫力低下を防ぎ、日ごろから身体作りが大切です。日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠を取るようにしましょう。



### 花粉症対策の食品

#### ※ヨーグルト

ヨーグルトなどの乳酸菌は花粉症になる前に食べる予防食品です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌には整腸作用があり、腸内環境を整え免疫力の活性化のお手伝いをするにより体質改善をして花粉症を予防します。即効性は期待できないので、毎日の積み重ねが大切です。

#### ※レンコン野菜

レンコン野菜にはポリフェノールが多く含まれています。

(レンコンの表面にある黒い斑点はポリフェノールの一種で「カテキン」なんです。)

レンコンにはムチンという粘膜を保護する成分、タンニン（ポリフェノールの一種）という免疫・抗酸化作用、食物繊維が豊富なので整腸作用もあります。

#### ※納豆などのにがり製品

納豆にはムチン（粘膜を保護する成分）、乳酸菌（腸内環境を整える成分）、セレンやたんぱく質、亜鉛といったアレルギー緩和や粘膜修復作用があります。

又、にがり製品（マグネシウム）などにも花粉症緩和の効果があるそうです。

### 花粉症を誘発する食品

#### ※高脂肪食

腸内の悪玉菌を増やしてしまうためバラ肉や霜降り肉などに含まれる脂肪分の摂りすぎに気を付けましょう。

#### ※アルコール

アルコールが肝臓で分解される時に出るアセトアルデヒドという物質が花粉のアレルギーを悪化させてしまう可能性があるからです。

(アセトアルデヒドは頭痛や吐き気を引き起こし、二日酔いの症状を誘発する物質です。)

もちろん、絶対に飲んだり、食べてはいけないというわけではありません。健康の基本はバランスの良い食生活です。花粉症に良いとされる食べ物も適量を心掛け食生活に取り入れましょう。