



～花粉症と食べ物の関係～

春は花粉が舞う季節。

この時期、いろいろな症状で悩まされている方が多いのではないのでしょうか？

毎日の食事を整えることで、症状を和らげる可能性があります。

個人差もありますが、少し意識をしながら辛い時期を乗り切る食事のポイントについてお伝えします。

花粉症の症状を和らげる効果のある食べ物・栄養素



〈発酵食品〉

腸内環境が乱れると免疫のバランスが崩れやすくなりアレルギー症状が悪化する可能性があります。

発酵食品やプロバイオティクス(乳酸菌やビフィズス菌)は、腸内環境や免疫バランスをサポートする働きがあり、体質によっては症状の軽減につながります。

ヨーグルト、納豆、キムチなど発酵食品を取り入れてみましょう。

〈食物繊維〉

食物繊維は善玉菌のエサとなり、腸内環境を良好に保つために必要な栄養素です。きのこ類、海藻類、豆類、野菜をしっかり摂りましょう。

〈オメガ3 脂肪酸〉

体内の炎症を抑える働きがある オメガ3 脂肪酸は、アレルギー症状の緩和に役立つといわれています。

サンマ、イワシ、サバ、牡蠣、クルミ、えごま油、亜麻仁油などに多く含まれます。

〈ビタミンD〉

ビタミンDは、免疫機能を正常に保つために必要な栄養素です。不足しないよう摂取する必要があります。

しいたけ等のきのこ類、サンマ、鮭、卵などに含まれています。

花粉症の症状を悪化させやすい食品

〈アルコール〉

アルコールには血管を拡張させる作用があるため、鼻の粘膜が腫れやすくなります。そのため、鼻づまりや充血が悪化することがあります。また、アルコールに含まれるヒスタミンや分解過程でつくられるアセトアルデヒドが、アレルギー症状を促進することがあります。症状がひどい場合は、できるだけアルコールを控えることをお勧めします。



〈糖分の多い食品〉

砂糖や甘いお菓子、ジュースなどは血糖変動や慢性炎症に関与することが指摘されています。症状を強める可能性がありますので、適度に控えることにより症状改善が期待できるといわれています。

〈高脂肪食・揚げ物・スナック菓子〉

リノール酸などの脂肪酸を過剰に摂取すると、体内でアレルギー反応を促進する物質がつくられやすくなります。また、腸内環境が乱れ免疫バランスが崩れるため、症状が悪化する可能性があります。

〈加工食品〉

添加物や保存料が多く含まれる食品は、腸内環境を乱し、免疫バランスを崩してしまう可能性があります。

〈特定の果物・野菜(口腔アレルギー症候群)〉

スギ花粉症の人は、トマトなど花粉と類似したたんぱく質を含む食品で、口の中のかゆみや腫れが起こることがあります。個人差がありますが、症状が出る場合は注意が必要です。ただ、トマトに含まれるリコピンはアレルギー反応を抑える働きがあります。トマトのたんぱく質は加熱すると不活性化するので、アレルギー反応を引き起こしにくくなります。加熱してもリコピンの働きはそのまま残るため、スープや炒め物など、加熱して召し上がることをお勧めします。

食事だけで花粉症が治るわけではありませんが、少しずつの積み重ねが体質改善につながります。少しでも快適に過ごせるよう工夫してみてください。

