

栄養だより Vol.15



最近はずっと暖かい日も増え、春が近づいていることを肌で感じるようになりました。それと同時に花粉症によるくしゃみや鼻水など、みなさん症状が出始めている頃と思います。そこで食事から出来る花粉症対策をご紹介します！

花粉症とは…

花粉症は、体内に入った花粉に対して免疫系が過剰に反応することで引き起こされるアレルギー症状です。これに対抗するためには、免疫バランスを整えることが重要です。特に腸内環境が免疫細胞の働きを正常に保つ上で大きな役割を果たします。



花粉症対策におすすめの食材

免疫機能を整える

・発酵食品

善玉菌で腸内環境を整える
(食品例)◇ヨーグルト
◇納豆 等



・食物繊維

腸で善玉菌のエサとなり整腸作用を助ける
(食品例)◇野菜 ◇きのこ
◇海藻 ◇果物 等



・ビタミンB₆

免疫を正常に保つ働きがある
(食品例)◇マグロの赤身
◇鶏ささみ 等



アレルギー症状を抑える

・n-3系脂肪酸

n-3系脂肪酸とは油の1種
アレルギーの炎症反応を抑える働き
(食品例)◇えごま油
◇亜麻仁油 等



・抗酸化作用の強い食品

(ビタミンA・C・E)
アレルギー症状を悪化させやすい「活性酸素
(通常よりも酸化力の強い酸素)」の働きを防ぐ
(食品例)◇かぼちゃ ◇にんじん
◇ほうれんそう 等



避けるべき食品

トランス脂肪酸を含む食品

スナック菓子や菓子パン、ファストフードなどトランス脂肪酸を多く含む食品を食べすぎると、アレルギー疾患になりやすいといわれます。

