



花粉症の季節になりました。花粉症は免疫機能と関係しているため、食べ物で症状改善ができると言われていいますので、予防のためにもぜひ取り入れてみてくださいね。

### < 花粉症と食事 >

#### ① 腸内環境を整える

免疫機能の7割は腸内環境で決まります。腸内環境を整えてくれる食材を積極的に摂りましょう。

1. 発酵食品…味噌、納豆、漬物(特にぬか漬け)などの発酵食品は、腸内の善玉菌を増やしてくれます。
2. 食物繊維の多い食材…ごぼう、さつまいも、かぼちゃ、キノコ類(特に干しシタケやまいたけ)などの食物繊維が豊富な野菜を摂りましょう。食物繊維は、腸内で善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やしてくれたり、便秘を解消してくれます。
3. ご飯、パン、麺類などの糖質が極端に多い食事や、肉類を中心にした食事は、消化に時間がかかり腸内環境を悪化させてしまいます。野菜を積極的に摂って、バランスを良くするようにしましょう。

#### ② アレルギー症状を抑えてくれる食材

くしゃみや目のかゆみなどを引き起こすヒスタミンの放出を抑えてくれる働きや抗アレルギー作用がある食材を摂ると良いでしょう。

☆おすすめの食材…しそ、玉ねぎ、えごまの葉、ふきのとう、うど、ごま、カモミールティー

#### ③ 身体をアルカリ性にする食材

身体が酸性になると、活性酸素が大量に発生し、症状が悪化してしまいます。アルカリ性食品を積極的に摂るようにしましょう。

☆おすすめの食材・調味料…梅干し、わかめ、グレープフルーツ、レモン、トマト、酢

#### ④ 粘膜を保護・修復する食材

花粉をできるだけ体内に入れないように、鼻や胃腸の粘膜を強くすることも症状の緩和につながります。

☆おすすめの食材…卵、キャベツ、わかめ、にんじん、なめこ

#### ⑤ 体温を上げる食材

体温が1℃下がると免疫力が30%低下すると言われています。体温を上げる食材を積極的に摂って、免疫力を上げましょう。

また、農薬・食品添加物などの薬品は、身体を著しく冷やしてしまうため、できるだけ避けるようにしましょう。

☆おすすめの食材…しょうが、にんにく、ねぎ、にら、納豆

#### ⑥ 避けたいもの

アルコールや喫煙(副流煙の方が毒性が強いため、お子さんが副流煙を吸わないようにまわりの大人が気をつけたいですね)、身体を冷やしたり、ビタミンB群の浪費をしてしまう甘い物の摂りすぎを控えるようにしましょう。