

おいしく花粉症対策!!

花粉症を和らげる食べ物



花粉症について

花粉症は花粉が原因で起きるアレルギー疾患の一種です。アレルギー体質は遺伝するといわれていますが、食生活やストレスなどの環境要因も花粉症を悪化させる原因だといわれています。花粉症を完治することは難しいですが、食生活を見直し体質を改善することで症状を緩和することは可能です！

花粉症を和らげる食べ物・栄養素

1. 発酵食品

味噌や納豆、キムチやヨーグルトなどの発酵食品には、腸内環境を整える働きが期待できます。腸内には免疫細胞の70%以上が存在しているため、腸内環境を正常に保つことで免疫力が向上し、アレルギー症状の緩和につながります。



花粉症緩和の
カギは腸にアリ!

2. 青魚・アマニ油

サバやアジ、サンマなどの青魚に含まれているDHAやEPAなどの良質の油には、アレルギー反応の原因となる物質の発生や、炎症を抑える働きが期待できます。また、アマニ油やエゴマ油に含まれている α -リノレン酸は体内でDHA・EPAに変換されるので、これらの油は意識して取りましょう。



3. れんこん

れんこんの粘りの成分であるムチン、ポリフェノールの一種であるタンニンには、アレルギーの原因となる体内のIgE抗体の働きを抑制する効果があります。また、れんこんには不溶性の食物繊維も豊富に含まれているため、便秘や腸内環境の改善にも効果が期待できます。



1日40g、2週間以上継続して
摂取することで花粉症を和らげる効果が
期待できます!!



控えたほうが良い食べ物

1. アルコール

アルコールを体内で分解する際に発生するアセトアルデヒドは花粉症症状を悪化させることがあります。

2. ジャンクフード

肉や魚に多く含まれる動物性タンパク質、バターなどに多く含まれるトランス脂肪酸は花粉症の症状を悪化させることがあります。



3. 生のトマト

アレルギー反応を引き起こすヒスタミンを含んでいるため、スギやヒノキの花粉症をお持ちの方は、生食は控えましょう。

