

アレルギー性疾患の方の食事療法

～和食を基本にすることが大切です。～

アレルギー疾患の一因に、食生活の変化があげられます。近代の食事はインスタント食品や加工食品やファストフードが氾濫し、偏食により脂肪や添加物の摂取が増えています。毎日の食事を改善して免疫を上げ、アレルギー体質を抑え込みましょう。



① 適正なエネルギー量の摂取

運動量、年齢に合わせた適切なエネルギーを。（※別紙参照）

食べ過ぎも食べなさすぎも免疫を低下させます。

② 魚を取り入れる



魚に含まれるDHA、EPAが体内で起きる炎症を抑えます。

逆に肉類の脂や植物油などのアラキドン酸は炎症を促進します。

これらはともに身体に不可欠な油なのであくまでバランスが大切ですが、魚油による喘息発作やアトピー性皮膚炎の有効性が示されています。



③ 野菜・果物を取り入れる

野菜や果物には**抗酸化物質**がたっぷり。代表的な抗酸化物質には
ビタミン C、ビタミン E、カロチノイド、フラボノイド、
フィチン酸があります。これらは体でできた**活性酸素を不活化**
させ、アレルギーの予防・治療にも大切とされています。また
野菜・果物に多く含まれる**食物繊維**や**オリゴ糖**は腸内環境を改善
させ、免疫やアレルギーを改善させることも報告されています。



ビタミンC



ビタミンE



グルタチオン



フラボノイド



フィチン酸



カロチノイド





④ ストレスを減らす

「病は気から」と言われるように、精神的に健康でいることは免疫を上げ、体を健康に保つのにとても重要です。

毎日の生活で笑顔を忘れず、自分なりにリフレッシュできる方法を見つけましょう。



～摂取エネルギー量について～

適切な摂取エネルギーを計算しましょう！



BMI は肥満度の指標であり、
18.5～25 未満が標準です。



BMI22 の体重が理想体重とされています。

「標準体重 = $22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$ 」



「**摂取エネルギー** = 標準体重 \times **身体活動量**」

身体活動量

○軽労働者（デスクワークが主体） ⇒ 25～30 kcal

○中労働者（立ち仕事が主体） ⇒ 30～35 kcal





○重労働者（力仕事が主体） ⇒ 35~kcal

○高度肥満者 ⇒ 20 kcal

※BMI（体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m）が 35 以上

（例）身長 160 cm、体重 60 kg、事務職の男性

標準体重 = $22 \times 1.6 \times 1.6 \div 56$ kg

摂取エネルギー = $56 \times 25 \sim 30 = \underline{1400 \sim 1680}$ kJ

