



免疫力を上げて 花粉症を対策しよう！



春先になると、鼻水が止まらない、目が痒くなるなどの花粉によるアレルギー症状に悩まされる人が増えてきます。

温かく麗らかなはずの春先が憂鬱になってしまう花粉症…。

しかし、対策をとることである程度症状を緩和することができます。

それには、食事からも対策をとることが出来ます。

花粉症のメカニズム

人の体には、体内に侵入した外敵を取り除こうとする働き、「免疫機能」が備わっています。

ただ、人によっては、ある特定の異物が体に入ると、この免疫機能が過剰に反応してしまいます。

花粉症では、もともと体にとって無害な花粉を体が外敵とみなし免疫機能が誤作動してしまった結果、花粉症特有の不快な症状が現れます。

🌸 花粉症と食事 🌸

花粉症の発症には、体の免疫機能が関係しています。

免疫力が低下することによってアレルギーを起こしやすい体質をつくりだしていると言われてしています。いろいろな食べ物をバランスよく食べ、不規則な食事をしない等の食生活が抵抗力を高め、花粉症を予防します。

特に、体の抵抗力・免疫力をつけてくれるビタミン、ミネラルは不足しないようにしましょう。

体の免疫力を上げてくれるビタミン

ビタミンA C E (エース)

- ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護して強化する。
食材)人参、春菊、小松菜、カボチャなど緑黄色野菜。
- ビタミンC：ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高める。
食材)パプリカ、キウイ、ブロッコリー。
- ビタミンE：活性酸素を減少させ、免疫力を高める。
※活性酸素とは…老化に深く関わり、生活習慣病の原因となる。
食材)アーモンド、カボチャ、ブロッコリー。

高脂肪の食事が原因に！

よく「食の欧米化」といわれますが、日本人の食生活は、肉や魚、乳製品などの摂取量が増え、高タンパク・高脂肪食になりました。

脂質のとりすぎは善玉菌を減らす悪玉菌を腸内に増やすことにつながるため、脂っこいものや肉類はとりすぎないように注意が必要です。野菜や穀物を中心とした和食を見直してみましょう！

🌸花粉症をやわらげる食事🌸

■ バランスの良い食事を摂る。

免疫力を高めることが、花粉症対策にもなります。まずは、さまざまな栄養素を摂取できるように主食(ご飯・パン)、主菜(肉・魚・卵・豆腐)、副菜(野菜)が揃った食事を摂るよう心がけましょう。

■ 腸内環境を整える。

免疫力を高めるには、体内の腸内環境を整える善玉菌(乳酸菌やビフィズス菌)を増やすことが重要です。

また、水溶性食物繊維は、善玉菌の栄養源となり増殖させ、有害な物質を作りだすのを抑える働きもあります。

【乳酸菌を含む食品】

植物由来：キムチ、味噌、野沢菜、味噌、漬物。

動物由来：チーズ、ヨーグルト、乳酸菌飲料、
ヨーグルト飲料。

【水溶性食物繊維を含む食品】

里芋、干しいたけ、(キャベツ・大根等の)野菜類、
昆布、わかめ、ひじき、もずく、大豆や大麦
寒天、こんにゃく。

■ 青魚に含まれる EPA・DHA を摂る。

青魚に含まれる不飽和脂肪酸の EPA や DHA はアレルギー
症状を抑える働きを持っています。

■ ビタミン B₆ を摂る。

免疫機能を正常に維持する働きがあります。

ビタミン B₆は不足するアレルギー症状が出やすいといわれて
います。

食材)カツオ、マグロ赤身、豚ヒレ、鶏ササミ、鶏レバー、
バナナ、赤パプリカ、さつまいも、玄米ご飯。