



春を快適に！ ～食事でできる花粉症対策～



少しずつ暖かくなり、春らしさが感じられる季節となりました。
一方で、くしゃみや鼻水、目のかゆみなど、花粉症に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。花粉症対策というと薬やマスクを思い浮かべますが、毎日の食事でも体調を整えるうえで大切なポイントです。今回は、食事でできる花粉症対策についてご紹介します。

なぜ食事と関係するの？

花粉症では鼻水や目のかゆみなど、様々なアレルギー反応が生じます。このアレルギー反応は、体内に入った花粉を異物と認識して抗体を作る「免疫反応」が過剰になって起こるといわれています。免疫の多くは腸に関係しており、腸内環境を整えることが症状緩和のポイントです。

花粉症対策におすすめの食材

◎乳酸菌・食物繊維が豊富な食べ物

乳酸菌は免疫の過剰反応を抑える働きがあり、花粉症状緩和に役立つとされています。
食物繊維は、腸内の善玉菌のエサとなり腸内環境を整えます。
食品例) 納豆・ヨーグルト・野菜・きのこ・果物・海藻類など



◎n-3系脂肪酸が豊富な食べ物

n-3系脂肪酸とは油の一種で、アレルギーの炎症反応を抑える働きがあります。
食品例) サバ・イワシ・ブリ・マグロなど



◎ビタミンDが豊富な食べ物

ビタミンDには免疫を調整する働きがあります。
食品例) 干し椎茸、イワシ、鮭など



【食事のポイント】

毎日ヨーグルトを食べる、いつもの食事に野菜・きのこ類を1品追加する、週2～3回は青魚を食べるなど、バランスのよい食事を心がけて「続けること」が大切です。