



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

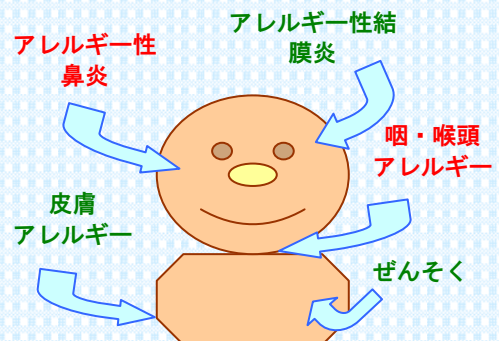
食生活改善で花粉症を軽減しましょう

近年、食生活の欧米化でタンパク質や脂質の摂取量が増えたことや、加工食品に含まれる食品添加物、大気汚染などが深い関わり、花粉症は増加しています。

体質遺伝に加え、食生活(栄養)や環境、ストレスなども原因と考えられています。花粉は春先のスギ花粉だけではなく年中飛んでいます…<(_)>

★ 1年を通して毎日の食生活を見直し花粉症のつらい症状を軽減・予防しましょう★

花粉によって起こるアレルギー症状



※ ひどくなると、のどの痛みや不眠注意力散漫といった症状も現れます。



免疫機能を整え症状を防ぐ栄養素をとり入れる

完治させることは難しいですが、バランスのとれた食事を基本にし、以下の3つの花粉対策のポイントを付け加え、つらい症状を軽減しましょう。

抗酸化作用のある
ビタミンCで活性酸素
をやっつける。
(活性酸素は炎症や
かゆみの原因となる)



3つのポイント

ビタミンB6で
免疫機能を整える。
(不足するとアレルギー
症状が出やすくなる)

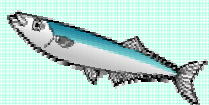


タンパク質をとりすぎない
(過剰摂取は異物への反応が過
敏になり、アレルギーを起こし
やすくする)



栄養素以外でも花粉症の症状を和らげる食材をとり入れる

魚に含まれる脂 (IPA・DHA)



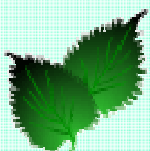
魚脂などに多く含まれ、免疫機能を正常化し、アレルギー疾患の予防と症状の軽減に効果があるとされています。

乳酸菌 (ビフィズス菌)



免疫力を高め、アレルギー症状緩和に不可欠なビタミンB6を含むB群を合成する働きがあります。

しそ、しそ油、えごま… (α-リノレン酸)



体内でIPA・DPAへと代謝され、同様の働きが期待できる。α-リノレン酸を含む油は酸化しやすいので加熱しないでサラダなどで利用しましょう。

緑茶、根菜、果物… (カテキン・ポリフェノール)



緑茶などに含まれるカテキンや、根菜・果物などにも含まれているポリフェノールにはアレルギー症状を引き起こすヒスタミンを調整し、抑制する作用があるとされています。