



【今月のテーマ】 花粉症対策について

最近暖かい日が増え、春の訪れを感じるようになってきましたね。
春といえば多くの人の悩みの種であるのが花粉症…
症状が少しでも和らぐよう、食事や生活習慣のポイントをお話します。

「花粉症」とは…

花粉が原因で引き起こされるアレルギー性疾患の一つです。
体内に入ってきた花粉を身体が異物と判断し、異物を体外へ追い出す
ために免疫機能が過剰に働くことで、くしゃみや鼻水、目の痒み、
肌荒れといった症状が起こります。

★おすすめの食材をポイントと共にご紹介！

ポイント① 正常に免疫機能が働くよう腸内環境を整える

- 食物繊維（腸内の善玉菌のエサになる）
 - ・未精製の穀類（玄米、全粒粉、大麦など）
 - ・野菜
 - ・海藻類
 - ・きのこ
- 発酵食品（腸内に善玉菌を取り入れる）
 - ・ヨーグルト
 - ・納豆
 - ・味噌
 - ・めか漬け



免疫細胞の約6割が腸内に存在すると言われています

腸活で免疫力UPを目指しましょう



ポイント② アレルギー症状に効果的な栄養素を取り入れる

●n-3系脂肪酸

青魚やえごま油、アマニ油などに含まれる油の一種です。
アレルギー症状で引き起こされる炎症反応の緩和に
効果があると報告されています。



熱に弱いため、
お刺身かドレッシングで
食べるのがおすすめ♪

★生活習慣のポイント！

✓規則正しい生活リズムで、バランスの良い食事を

体調が悪いとアレルギー症状も出やすくなってしまいます。
3食の食事、規則正しい十分な睡眠で身体の調子を整えましょう。



✓アルコールを控える

お酒を飲むと…

- ・血管が拡張
- ・アレルギー症状を引き起こす物質の放出が促される



⇒鼻詰まりや目の充血、くしゃみなどの症状が悪化する可能性があります。

✓揚げ物やスナック菓子、インスタント食品、肉類などの食べ過ぎに注意

高脂肪食は炎症反応を促してしまうため、
花粉症も悪化しやすくなってしまいます。

ポイントを押さえて辛い花粉の時期を乗り越えましょう♪

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが
管理栄養士とWEBでつなぎ
直接栄養相談が可能です！
お近くのスタッフまでお声がけください♪