

栄養部だより 2月号

厳しい寒さが続いていますが、暦の上ではまもなく春が訪れます。
春になると気になってくるのが「花粉」。毎年花粉症に悩まされる方も多いのではないのでしょうか？
花粉症を根本的に解決する食品は残念ながらありませんが、
意識して取り入れることで症状を軽減できる食品についてご紹介します。

◇花粉症とは

体の免疫機能が花粉に過剰反応して起こるアレルギー疾患。
くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。



◇食事のポイント

1. 腸内環境を整える

免疫細胞の60～70%は腸にあるといわれています。

発酵食品や**食物繊維**を摂取することにより腸内環境が改善されると

腸粘膜のバリアが強化され、アレルギー(アレルギーの原因となる物質)が血流に入りにくくなります。
また乳酸菌には免疫の過剰反応を抑える働きがあり、花粉症の症状緩和に役立ちます。

発酵食品

善玉菌(乳酸菌やビフィズス菌)が
腸内環境を整える



食物繊維

善玉菌のエサとなり
整腸作用を助ける

(※カリウムの摂り過ぎに注意！)



2. アレルギー症状を緩和させる

油の一種である**n-3 系脂肪酸**には、ヒスタミン(アレルギーを引き起こす物質)の放出を抑える作用があり、鼻水やかゆみといった炎症反応を抑制します。

n-3 系脂肪酸には、以下のような種類があります。

α -リノレン酸

植物油に多く含まれる



DHA・EPA

サバやイワシなど
青魚に多く含まれる



花粉というと3月・4月をイメージする方が多いかもしれませんが、
実はスギ花粉は2月下旬からピークを迎えます。
今の時期から食事を意識して、体の内側からも花粉症対策をしていきましょう！
ストレスを溜めないこと、十分な睡眠をとることも大切です。

