



健康・栄養だより

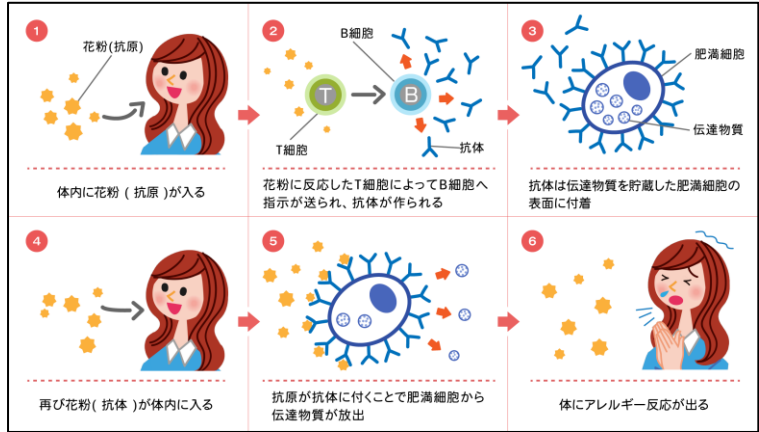


花粉症シーズン到来！ 日頃の食事で意識できることを紹介します！

花粉症患者さんは 年々増加傾向にあります！

→花粉症とは、体内に入った花粉（異物）に対して抗体がつけられた結果、様々なアレルギー症状（鼻水・くしゃみ・目のかゆみ）が現れる状態です。

万全の花粉症対策と早めの予防が重要です！



症状を和らげる 効果のある食品

・乳製品（ヨーグルト・納豆・キムチ等）

→腸内環境を整え、免疫バランスを改善

・オメガ3脂肪酸（青魚・くるみ等）

→炎症を抑える作用がある

・ポリフェノール（緑茶・玉ねぎ・リンゴ等）

→抗酸化作用で炎症を軽減する

症状を悪化させる 可能性のある食品

・インスタント食品

→一部の添加物は、腸内細菌叢や腸管バリアに影響する可能性がある。

・アルコール

→血管を拡張し、鼻詰まりや充血を悪化させる。

※症状がひどい時は、これらの食品の摂取はなるべく避けるようにしましょう。

食材を取り入れるポイントは、日常の中に入れ込む！



特定の食材をたくさん食べるのではなく、
普段の食事にちょい足しをすると
継続的に摂取できるので、効果UP！

その他の簡単対策として、ワセリンで花粉の侵入を防ぐのも一手！

→ワセリンを鼻の周りに塗る + マスク着用で防備！

鼻のかみすぎで、鼻の穴の皮膚がパリパリ…という場合の保湿ケアにもなります！

是非、試してみてください！

