



花粉症対策



この時期、特に悩ましいのが花粉症。今月は花粉症対策についてご紹介します♪

花粉症のメカニズム

<p>①</p> <p>異物が入ってきた!</p>	<p>②</p> <p>アレルギー物質</p> <p>免疫の細胞</p>	<p>③</p> <p>免疫物質</p>	<p>④</p> <p>くしゃみ 鼻水</p> <p>目の かゆみ</p>
<p>鼻の中に侵入した花粉 (アレルギー物質) を体が異物と判断</p>	<p>アレルギー物質が免疫の細胞にくっつく</p>	<p>免疫の細胞から免疫物質が放出される</p>	<p>免疫物質が鼻や目の神経・血管を刺激してアレルギー物質を体の外に出すためにくしゃみや鼻水といった症状が出る</p>

花粉症対策には、**免疫機能を整え、アレルギー症状を緩和させることがポイント!**

免疫機能を整えるポイント

腸内環境を整える



免疫の機能の7割は腸内に集まっている！
腸内環境改善は免疫機能を整える近道。

☆発酵食品 例) **ヨーグルト** **チーズ** **納豆**
腸内の善玉菌の素となる

☆食物繊維 例) **野菜類(ごぼう・キャベツ)**
きのこ類 **海藻類**
善玉菌のエサとなって腸内環境改善を
サポート

免疫をサポートする栄養素の摂取

免疫機能を高める栄養素を摂取することで
免疫力がアップ！

☆ビタミンD 例) **魚類** **卵** **きのこ類**
骨を丈夫にするだけでなく免疫力もアップ

☆ビタミンB6 例) **マグロの赤身** **にんにく**
アレルギー物質と戦う「抗体」の素になる栄養素



アレルギー症状を和らげるポイント

アレルギーによる炎症反応や症状の悪化抑制

☆ビタミンA・C・E 例) **緑黄色野菜**
(パプリカ・ほうれん草など)
アレルギー症状を悪化させる「活性酸素」の
働きを防ぐ



☆n-3系脂肪酸 例) **青魚** **アマニ油** **えごま油**
アレルギーによる炎症反応を抑える物質を作る
*アマニ油やえごま油の目安量は1日小さじ1杯
※赤字はカリウム、青字はリンに注意が必要な食品

アレルギー反応を抑える

☆カテキン 例) **緑茶** **紅茶** **ウーロン茶**
アレルギー反応を抑える



☆ビタミンC 例) **野菜類(キャベツ・ピーマンなど)**
果物(レモン・柿)

☆ポリフェノール 例) **ブルーベリー** **紅茶** **ナス**
免疫物質の生成・働きを抑え、アレルギー反応
抑制

