

## ★食事による花粉症対策★



### 「免疫力を高めるバランスの良い食事を摂ろう」

忙しくて、食事がきちんと摂れないなどの生活リズムや、食生活が乱れ栄養が偏よると、自律神経バランスが崩れ免疫機能が低下し、花粉症の症状がひどくなることもあるので注意を！

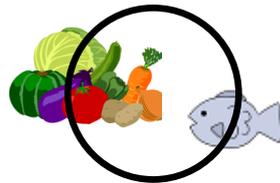
#### ① 高タンパク・高脂質・高カロリーを避ける。

青魚などに多く含まれている不飽和脂肪酸のEPAやDHAは、アレルギー症状を抑える働きがあることも知られている。脂肪の多い肉類は避けて、赤身肉やささみ、また魚などを適量食べよう！

#### ② 野菜たっぷりの食事でビタミン、ミネラルをしっかり摂ろう！

野菜は神経を刺激するヒスタミンなどの発生を抑える働き、ビタミンCやβ-カロテンを多く含み、抗酸化作用や免疫力を高める働きがある。

彩り良くたくさんの野菜をしっかり食べよう！！



#### ③ アルコール、香辛料は控えめに

アルコール、香辛料は粘膜の毛細血管を刺激して、鼻水がひどくなることもある。

### ～花粉症対策のお食事は、和定食(ごはんを主食に、魚、野菜)がお勧め～

青菜のお浸しや海草の酢の物等を追加するなど、野菜や海草などを意識して摂ろう。

また、ヨーグルトやチーズ、納豆、酢、みそなどの発酵食品は腸内細菌を整えアレルギー症状を改善すると言われている。



### ● ● おすすめは、1日の食事の中に、上手に取り入れて欲しい8種類の食品

### 「おさかなすきやねん」 + ヨーグルト と覚えよう！

～血液サラサラ食品の覚え方より～

お茶		緑茶などの渋み成分のカテキン
さかな		イワシ・アジなど背の青い魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸) EPA(エイコサペンタエン酸) など
海藻		昆布やワカメに含まれるアルギン酸
納豆		納豆に含まれる血栓溶解酵素「ナットウキナーゼ」
酢		酢に含まれるクエン酸など
きのこ		きのこに含まれるβグルカン
野菜		緑黄色野菜に含まれるβカロチンなど
ねぎ		ネギ・ニンニク・タマネギなどに含まれるアリシン

