

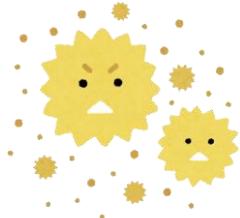
## ～食事から花粉症対策～

### 花粉症は食事から予防できる！？

2月は、スギ花粉の飛散が本格的に始まり、ピークを迎える時期です。

ところで、花粉症の皆さん！！！花粉症は食事から予防や症状を緩和できるってご存知でしたか？

そこで今回は、花粉症を緩和できるかもしれない！？そんな食べ物をご紹介します！



#### ●ヨーグルト・味噌・キムチ



これらは発酵食品と呼ばれます。乳酸菌を豊富に含み、腸内環境を整えて免疫をあげる効果が期待できます。

花粉症の症状改善や予防につながるとされています。

整腸剤は毎日服用することで、手軽に腸内環境を整えてくれます。

野菜(れんこん・ごぼう・きのこ類)などの食物繊維は乳酸菌のえさになるので、一緒に摂ることをおすすめします☆彌

#### ●青魚



青魚に含まれるEPAやDHAはアレルギーの原因になるヒスタミンの働きを抑えてくれます。

青魚の中でもサバやイワシ、サンマ、アジに多く含まれます。缶詰でも手軽に摂ることができますよ！

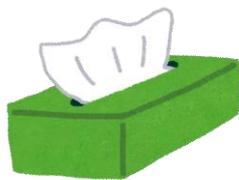
お魚が苦手な方はEPA・DHAのサプリメントもございますよ。

#### ●れんこん



乳酸菌など良い菌のエサになり、腸内環境を整える食物繊維と花粉症の原因物質の生成を抑える効果が期待できるポリフェノールを豊富に含みます。

**これらの食品は花粉が始まる3か月前から摂ることが効果的です★**



では逆に花粉症のときに控えた方がいい食べ物もご紹介します。

身体を冷やす食べ物：アイスクリーム・冷たい飲み物

甘い・脂っこいもの：チョコレート、ケーキ、スナック菓子など

ヒスタミンを多く含む食品：サバ、マグロ、イカ、エビ、カニなどの魚介類や、卵白、トマト、ほうれん草なども、体内でかゆみを起こすヒスタミンの発生を促す場合があります。

### 生活習慣で気をつけられそうなことは！？

- 1.質のいい睡眠で自律神経の乱れを防ぐ
- 2.湯船につかる
- 3.適度な有酸素運動(歩く・走るなど)で血行をよくする

早めに対策して  
辛い花粉シーズンを乗り切りましょう！

