



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

花粉症と食事

花粉症の厳しい季節がやってきました。花粉症はアレルギーが原因で起こります。花粉は本来人体には無害です。しかし、体の中に入ってきた花粉を脳が有害だと誤認識すると、追い出そうと免疫機能が働きます。その免疫機能によって、鼻水やくしゃみ、涙などで花粉を体から追い出そうとします。これが花粉症のメカニズムです。

花粉症の食事のポイント

●免疫機能を高めよう！

免疫システムの60%は腸にあります。そのため、腸を元気な状態にしておくことが重要です。善玉菌を元気にするためにも、乳酸菌やビフィズス菌が多く含まれるヨーグルトや乳酸菌飲料は食生活に取り入れましょう。

免疫力を高める食品 ヨーグルト、乳酸菌飲料、キムチ、納豆

●食物繊維で善玉菌を助けよう！

食物繊維は、腸内環境を整える働きがあります。また、善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やす働きを助けることで、免疫機能が高まります。

食物繊維が多い食品 ごぼう、きのこ類、レタス、青汁

●ポリフェノールで花粉対策！？

チョコレートやカカオに含まれるカカオポリフェノールには、免疫機能に作用し、アレルギー症状を抑える働きがあります。また、ポリフェノールのもう一つの働きとして、抗酸化作用があり、美肌効果や血圧低下など嬉しい効果もあります。しかし、たくさん食べるのは禁物です。

ポリフェノールが多い食品 ココア、チョコレート、赤ワイン、てん茶、たまねぎ

●青魚でアレルギー物質の働きを抑えよう！

魚に含まれる、DHA・EPAはアレルギー物質である、ヒスタミンの働きを抑えます。このことにより、花粉症の症状を抑えることにつながります。魚より肉派の人でも、より積極的に摂ってみましょう。

DHA・EPAを多く含む食品 サバ、イワシ、サンマ、アジ、ナッツ類

薬だけでなく、食事を見直すことによって花粉と上手に付き合いましょう！

やってみよう！

ストレッチ⑥

上半身を左にねじって、いすの横をつかみ、右の腰の筋肉を伸ばす

6
腰



・お尻から下は動かさないように！
・斜め下に目線をもっていくとお腹に意識が向きます



勢いをつけない
痛いところまで伸ばさない
呼吸を止めない

問合せ

健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133