

# 花粉症



## 花粉症とは

主に、くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった鼻の症状と、目のかゆみ、涙、充血といった目の症状を引き起こします。これらの症状は、花粉が体内に入り、異物として判断された場合、その花粉を体外に出そうと抵抗する反応として起こります。花粉症には治療薬や対策グッズなどがありますが、食事でも予防や症状の軽減を期待することができます。食生活を見直してツライ花粉症を乗り越えましょう！！

## 花粉症の原因

原因①

### 花粉飛散量の増加

近年、地球温暖化による気温の上昇でスギなどの樹木の成長が早まり、花粉の飛散量が年々増えています。まだ症状が見られない方も花粉症を発症する可能性が高くなります。

原因②

### 食生活の欧米化

食生活の欧米化による高脂肪・高たんぱくの偏った食事は免疫のバランスを崩し、少しの花粉に対しても過剰に反応してしまう場合があります。野菜や穀類を使った和食中心で食生活を整えましょう。

原因③

### 飲酒・喫煙

アルコールは血管を拡張させるため、鼻の粘膜のむくみや鼻づまりを促進させます。同様にタバコの煙は鼻の粘膜を刺激し、鼻症状を悪化させます。花粉症の季節は普段以上に控えることを心がけましょう。

原因④

### ストレス

ストレスは免疫のバランスを崩すと言われていています。また、睡眠不足もその1つです。趣味やスポーツでストレスを発散し、規則正しい生活リズムを心がけましょう。  
※お酒とタバコはほどほどに。

## 花粉症を予防・軽減する食材

### 乳酸菌

免疫細胞の約70%が腸内に存在しています。腸内環境が良くなると免疫バランスが整い、花粉に対する過剰な反応が抑えられ、症状の軽減を期待できます。乳酸菌は35～40℃で活発になるため、ヨーグルトや乳酸菌飲料を人肌程度に温めるのがオススメです！花粉症が始まる1ヶ月前頃から、毎日少しずつ取り入れましょう。



### ポリフェノール

ポリフェノールは様々な健康効果を持つ栄養素で、鼻づまりや目のかゆみの原因となる物質の生成を抑える効果もあり、症状の軽減を期待できます。手軽に摂取できるものに緑茶や烏龍茶、紅茶があります。ポリフェノールは長時間体内にとどまることができないため、こまめに摂取することが大切です。



### EPA、DHA

EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が持つ抗アレルギー・抗炎症作用により、症状の軽減を期待できます。主にサママやサバ、マグロなど、魚に多く含まれます。EPAとDHAは熱に不安定で、焼き調理で約20%、揚げ調理で約50%も減少してしまうため、刺身や汁ごと食べるみそ汁・煮物料理にするのがオススメです！





# れんこんとツナの簡単煮



## 【材料】 (2人前)

れんこん	150g
ツナ缶 (オイル漬け)	1缶(70g)
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
薄口醤油	大さじ1/3
煎りごま	お好みで

## 【作り方】

- ①れんこんは5mm幅の半月切りにし、5分ほど水にさらして水気を切る。
- ②耐熱容器に①とツナ缶(缶汁ごと)、みりん、酒、薄口醤油を加えて混ぜる。
- ③ふんわりラップをかけて、電子レンジ600Wで様子を見ながら4~5分加熱する。
- ④取り出したら軽く混ぜ、器に盛り付け、お好みで煎りごまをかけて完成。

オススメ  
健康食品

## タンパクト 明治 TANPACT



チーズビスケット 12枚  
¥259(税込み)

- ・甘さ控えめの生地に、北海道十勝産のゴーダチーズを使用した食物繊維入りビスケット
- ・カラダをつくる必須アミノ酸をバランスよく含む「乳たんぱく質」を手軽においしく摂れる
- ・ビスケットのほか、飲料、ヨーグルト、チョコレート、アイスクリーム、冷凍食品など豊富なラインナップ

## ご案内

配食サービスを活用した食堂です。  
食べにくい・飲み込みにくい・糖尿病  
や高血圧の食事など相談できます。

3月の開催日

【富田林】 **ご予約受付中**

3/9 (水)

富田林市向陽台2-2-12

フェリスカフェ

【河内長野】 **ご予約受付中**

3/6 (日)

河内長野市西之山町7-2

キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフにお声掛けください



チェック

Instagramにて  
栄養についても  
毎週更新中!



KITABAEIYO