

千里中央駅前クリニック 栄養コラム Vol.01

2024. 04. 20 作成 管理栄養士 はかまた

こんにちは！今月から栄養コラムを掲載していくことになりました。旬の食材を使ったレシピ、病状に応じた食事のポイント、季節ごとのお役立ち情報などを載せていく予定です。皆様の生活に少しでも役立てたらい嬉しいです。毎月更新の予定ですので、是非ホームページをチェックしてくださいね。

さて、記念すべき第1回目のテーマは「花粉症」です。既にシーズンも後半戦ですが、花粉症症状を少しでも和らげるための食事のポイントをご紹介しますので、この知識を武器に秋花粉、来年の花粉に向けて対策をしていきましょう！

花粉症とは？

体内に侵入してきた花粉を身体が異物と判断し、追い出そうとして免疫機能が過剰に反応し、アレルギー症状（くしゃみ、鼻水、目のかゆみ）を引き起こす病気です。

アレルギー体質は遺伝するといわれていますが、食生活などの環境要因も花粉症悪化の原因となるといわれています。

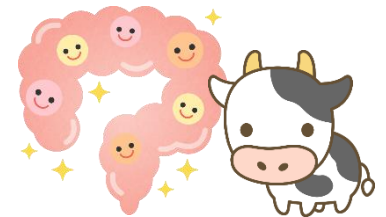
アレルギー症状の緩和には、 『免疫機能を整える』ことが大切です！

① 腸内環境を整えよう

免疫細胞の60-70%は腸にあるといわれています。

腸内環境を整えることが免疫機能を正常に働かせることにつながります。

・乳酸菌（ヨーグルト、チーズ、ぬか漬け、キムチ、納豆、味噌）



② ビタミンBを意識して食材を選ぼう

免疫機能を正常に保つため、アレルギー症状を防いだり症状を軽くする効果が期待されています。

（鶏ささみ、マグロ、カツオ、サケ、サバ、バナナ、アボカド）

そして、『アレルギー症状を和らげる』ために、以下の栄養素を意識してとり入れましょう

① n-3系脂肪酸（EPA・DHA・ α リノレン酸）

アレルギーの炎症症状を抑える働きがあります（青魚、亜麻仁油、クルミ）

② タンニン

整腸作用があります（緑茶、ぶどう、柿、れんこん）

③ ビタミンD・A・E・C

粘膜強化、過剰な免疫反応を正常に戻すなどの働きがあります

（きのこ（D）、にんじん（A）、かぼちゃ・うなぎ・アーモンド（E）、さつまいも・みかん・キウイ（C））



注意！

・アルコールやたばこはアレルギー症状を悪化させる原因となるため控えましょう。

・ジャンクフードやスナック菓子に含まれるトランス脂肪酸は花粉症の症状を悪化させる可能性があるため食べすぎに注意しましょう。

参考文献：

2019/6 西東社 きちんとわかる栄養学 飯田薫子 寺本あい

栄養指導ご希望の方はお電話もしくは受付にてご予約お願い致します。

