

花粉症とは？



スギなどの花粉に体内の免疫機能が過剰に反応して起こる、アレルギー疾患です。
体が花粉を体外に出そうとして「くしゃみ」で吹き飛ばしたり「鼻水」や「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

こんな生活習慣には注意！！

偏った食事



睡眠不足



ストレス



喫煙



免疫機能に異常をきたす

アレルギー症状を
起こしやすくなる





食で花粉に對抗!!

積極的に摂り入れたい栄養素



免疫機能を整える

発酵食品

善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌）で腸内環境を整える

例：ヨーグルト、みそ、納豆



アレルギー症状を緩和する

EPA, DHA, α -リノレン酸

アレルギーの炎症反応を抑える
粘膜の腫れを緩和し鼻づまりを改善

例：青背魚、えごま油、アマニ油



食物繊維

善玉菌のエサとなり整腸作用を助ける

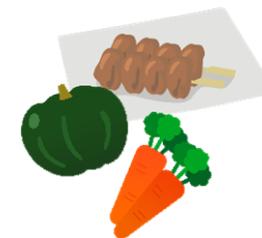
例：野菜、きのこ、海藻、果物



ビタミンA

皮膚や粘膜の健康を維持する

例：レバー、緑黄色野菜



ビタミンB6

免疫を正常に保つ

例：肉、魚介類



ビタミンC・E

アレルギー症状を悪化させやすい「活性酸素」の働きを防ぐ

例：野菜、果物、いも類、植物油、種実類



食事での対策はすぐに効果が出るものではありません。できるだけたくさんの食材を継続的に摂りましょう。
また、食事での対策に併せて外出時はマスクやメガネを着用し、帰宅後はうがい、目の洗浄なども行いましょう。





食で花粉に對抗!!

おすすめの食材

バナナ



ビタミンB6や食物繊維を豊富に含む

ブロッコリー キャベツ



食物繊維やビタミンCを多量に含む。
αリノレン酸が豊富な植物油や
ビタミンEが豊富なアーモンドを
キャベツやブロッコリーに
あえて食べると◎。

アルコールや喫煙・辛いものや脂っこいものは
粘膜を刺激して症状を悪化させるため、控えめにしましょう。

さば



まぐろ



いわし



ビタミンB6やDHA・EPAを多量に含む。

加熱によってDHAやEPAが流出するので
生（お刺身）がおすすめ。
煮魚は薄味にして煮汁ごと食べる、
缶詰は汁ごと利用する
などの工夫を。

うなぎ



ビタミンAやビタミンE
を多量に含む。
DHAやEPAも豊富。

味噌



乳酸菌を多く含む。
おなかの調子を整えて、
免疫力を高める。



口腔アレルギー症候群にも気をつけましょう。

花粉症の原因物質と似た物質が果物等の食物に含まれているため起こると言われています。果物、トマトなどの野菜を食べた直後に口が腫れたりヒリヒリする、のどや耳の奥がかゆくなるといった症状を引き起こすことがあります。

【スギ】 トマト

【ヨモギ】 セロリ、ニンジン、キウイ、マンゴー

【ブタクサ】 メロン、スイカ、きゅうり、ズッキーニ、バナナ



おすすめの食材を
使って調理してみました



鯖の味噌煮



キャベツの和え物



鯖のつみれ汁



バナナヨーグルト