



## 食事で花粉症対策を

花粉症はどんな症状？

花粉症とはアレルギー疾患の一つです。侵入してきた花粉を体が異物と判断し、追い出そうとして免疫機能が過剰に反応した結果、くしゃみや鼻水、目のかゆみといった症状が出てきます。

**免疫機能を整えアレルギー症状を緩和させる食材がポイント**

**→免疫細胞の約6~7割が腸に集まっているため腸内環境も大切。**

### 花粉対策におすすめの食材

#### 免疫機能を整える

##### 発酵食品

善玉菌で腸内環境を整える

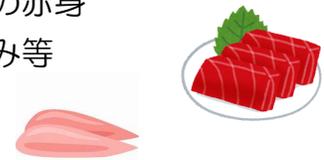
- ・ヨーグルト
- ・納豆等



##### ビタミンB6

免疫を正常に保つ働きがある

- ・マグロの赤身
- ・鶏ささみ等



##### 食物繊維

腸で善玉菌のエサとなり整腸作用を助ける

- ・野菜
- ・きのこ
- ・海藻
- ・果物等



#### アレルギー症状を抑える

##### n-3系脂肪酸

n-3系脂肪酸とは油の1種

アレルギーの炎症反応を抑える働き

- ・えごま油
- ・亜麻仁油
- ・青背魚等



##### ビタミンA・C・E

抗酸化作用の強い食品

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

- ・かぼちゃ、人参、ほうれん草等

