



食事で花粉症対策を

花粉症 免疫システムについて

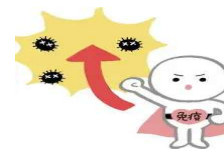
私たちの体には、細菌やウイルスなどの外敵から身を守る

「免疫」という仕組みが備わっています。

花粉症は、この免疫システムが花粉を「異物」と判断し、過剰に反応することで発症します。

免疫細胞の約60～70%は腸に集中しています。

腸は「第二の脳」とも呼ばれるほど重要な器官であり、全身の免疫機能に大きな影響を与えているのです。



食事による花粉症対策は、体の内側から免疫バランスを整えるアプローチです。薬のような即効性はありませんが、継続することで体質改善が期待できます。

ヨーグルト | 乳酸菌で腸内環境を整える

効果を高めるためには、はちみつやバナナ、きなこなど、オリゴ糖を含む食品と一緒に摂るのがおすすめです。

オリゴ糖は乳酸菌のエサとなり、善玉菌の増殖を促進します。



納豆・味噌 | 発酵食品で善玉菌を増やす

納豆に含まれる納豆菌は、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌の増殖を抑える働きがあります。毎日の食事に発酵食品を1品プラスすることから始めてみましょう。



青魚（サバ・イワシ・サンマ） | EPA・DHAがアレルギー反応を抑える
EPAやDHAは体内で生成できない必須脂肪酸のため、食事から摂取する必要があります。週に2～3回は青魚を食べる習慣をつけると良いでしょう。



れんこん | ポリフェノールとタンニンで症状を緩和

れんこんには、ポリフェノールやタンニン、食物繊維が豊富に含まれています。ポリフェノールには抗酸化作用があり、アレルギー疾患に良い影響を与えるといわれています。

