

## 花粉症対策の食べ物はコレ！

花粉症患者数は年々増加しています。そしてその原因の1つである食事で花粉症の症状を軽減もしくは悪化させることもあります。

### 悪化させる食品



良質の脂質ではなくトランス脂肪酸の含まれる脂質はアレルギーを起こしやすくなります。

動物性たんぱく質は摂り過ぎるとからだに負担がかかり消化も悪くアレルギーを起こしやすくなってしまいます。

どちらも**免疫力低下が原因**です。ほかにも症状の出ているときに控えたい食品で遺伝子組み換え食品などがあります。

### 軽減させる食品

#### ミントガム

ガムにはリラックス効果があります。咀嚼運動には鼻づまり緩和効果があるそうです。ミントガムに使用されているペパーミントにはミントポリフェノールが含まれていて鼻づまりや鼻のムズムズ感、くしゃみなどを抑えてくれます。ミントガムを噛むと鼻の粘膜に直接作用して呼吸を楽にしてくれます。



ヨーグルトなどの乳酸菌は花粉症になる前に食べる予防食品です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌には整腸作用があり、腸内環境を整え免疫力の活性化のお手伝いをするにより体質改善をして花粉症を予防します。即効性は期待できないので毎日の積み重ねが大切です。



トマトやレンコンなどの野菜にはポリフェノールが含まれています。レンコンにはムチンという粘膜を保護する成分、タンニン（ポリフェノールの一種）という免疫・抗酸化作用、食物繊維が豊富なので整腸作用もあります。トマトの皮にはナリンゲニンカルコン（ポリフェノールの一種）に抗アレルギー作用があります。※非加熱トマトの場合アレルギー症状が出る場合があります。



#### 納豆などのにがり製品



納豆にはムチン（粘膜を保護する成分）、乳酸菌（腸内環境を整える成分）、セレンやたんぱく質、亜鉛といったアレルギー緩和や粘膜修復作用があります。にがり（マグネシウム）には花粉症緩和の効果があります。

これらを参考にし、花粉症に負けない体を作りましょう！