栄養コラム　～花粉症に負けないための食事について～

花粉症で苦しんでいる方もいらっしゃるのではないでしょうか。
現在日本人の４人に１人はスギ花粉症だそうです。
花粉症は、体内の免疫が過剰に反応して起こるアレルギー疾患です。鼻腔内に花粉が入ってきた時、それを排除しようとする「免疫反応」によって、鼻水・鼻づまり・くしゃみなどの症状が起こることを言います。
二次症状として、喉がいがいがしたり、耳の奥がかゆくなることもあります。頭痛やだるさなどの全身症状が出たり、目の周りや首筋などに皮膚症状が出たりします。
花粉症対策で大切なのは、**花粉を寄せ付けないこと**です。そして**「食事」**も大切です。
まず大事なのは規則正しい食生活習慣ですが、アレルギーに強くなる食材を摂るようにしましょう。
免疫機能が弱くなると花粉症などのアレルギー疾患を起こしやすくなるので、**腸内環境を整えて免疫機能をアップしましょう。**

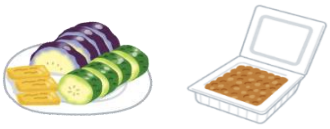
【腸内環境を整える栄養素と食品】

乳酸菌

ヨーグルト・チーズ

発酵食品

漬物や納豆



食物繊維

海藻類や根菜類など