

花粉症と対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が目や鼻の粘膜について、アレルギー反応を起こすアレルギー性鼻炎です。この時期花粉症の人にとっては、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙が出る・・・もっともつらい時期です。日ごろの食生活でできる対策をまとめてみました。

- ① 動物性のタンパク質や油脂を摂りすぎない。
★肉・卵・魚卵などの動物性蛋白質を摂りすぎると、食べ物が十分消化されずに残ったり、分解されたときのゴミによって腸の表面が荒れ、アレルギー反応が起きやすくなるといわれています。
- ② アルコールや刺激物、タバコは控えめに。
★香辛料を使った激辛食品やアルコールなどの刺激は、鼻の粘膜の毛細血管を広げてうっ血や充血を引き起こします。その結果、鼻詰まりがひどくなることがあるので注意しましょう。また、タバコの煙に含まれる有害物質も鼻の粘膜を刺激し、症状を悪化させます。



- ③ 症状を和らげる食品を取り入れる。

★植物のポリフェノールにもアレルギー症状を抑える働きがあることが分かってきました。緑茶に含まれるカテキンやペパーミントに含まれるミントポリフェノールは皮膚や粘膜を保護する働きや殺菌効果があり、症状の悪化を防ぎます。ミントティーは爽快な香りの成分も鼻詰まりなどの症状を緩和させてくれる効果が期待できます。

★味噌、ヨーグルトなどの発酵食品に含まれる乳酸菌などの微生物は、その成分が領内環境を整え、免疫のバランスをとってくれたり、体質改善に役立ちます。習慣的に取り入れましょう。

食品はすぐに効果が現れたり、病気が治ったりするものではありません。効果は個人差もありますので、たくさん食べるほど効果が增强するわけでもありません。手軽に無理なく、日ごろの食生活に取り入れるところから始めてみましょう。現在、食事療法をされている方は一度栄養士にご相談ください。

参考文献

新版 栄養成分の辞典 2009 則岡孝子 新星出版社