

栄養ニュース



食べ物や飲み物による花粉症の改善・予防は、薬とは違って即効性の有無の判断が難しく、個人差もあります。

しかし免疫機能や皮膚粘膜の健康維持に関わる栄養素はあります！

基本はバランスの良い食事ですが、その上で花粉症対策に繋がる

オススメの栄養素・食品をご紹介します★

オススメの栄養素・食品

その1 乳酸菌を含む食品

→ IgEの産生を抑える働きがあり、アレルギー症状が悪化するのを遅らせる



乳酸菌飲料



ヨーグルト



飲むヨーグルト



キムチ



ぬか漬け

主に発酵食品

その2 EPA/DHAを含む食品

→ 抗炎症・抗アレルギー作用があり、目の症状への作用が期待できる



アジ・サバなどの青魚



アマニ油

体内で作ることができない必須脂肪酸が豊富！

その3 食物繊維を含む食品

→ 腸内環境を整えることで免疫機能を正常に保ち、IgEの産生を抑える



ごぼう・大根などの根菜



わかめなどの海藻類



いちごなどの果物

その4 ビタミンCを含む食品

→ アレルギー反応を引き起こすヒスタミンの分泌を抑え、症状緩和に期待できる



パプリカ



ブロッコリー



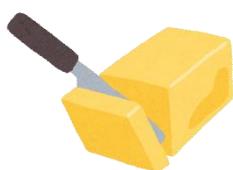
菜の花

一度にたくさん摂っても排泄されてしまうため、こまめに摂る！

控えたい栄養素・食品

その1 脂っこい料理や食品

肉の脂肪やトランス脂肪酸が腸内環境を悪化させ、花粉症や鼻水の原因になる



バター



スナック菓子



揚げ物



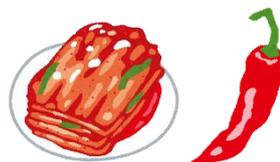
インスタント食品

その2 アルコールや辛い物などの刺激物

アルコール代謝の過程で産生されるアセトアルデヒドは、アレルギー反応を引き起こすヒスタミンを増やす作用があり、辛い物は鼻の粘膜にある毛細血管を広げるため、鼻水・鼻づまり・くしゃみを誘発しやすい



お酒



辛い物



その3 砂糖を多く含む食品

砂糖は体を冷やして免疫機能が低下し、アレルギー反応が起こりやすくなる



チョコ



クッキー



ジュース



菓子パン

その4 加工食品

ミネラルの吸収を邪魔する食品添加物が多く使われているため、栄養が偏りがちになりミネラル不足に…



さつまあげ



ウインナー



市販弁当



レトルト食品



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →