

SDC Nutrition News

VOL.10

花粉症に負けない体を作ろう！

春が近づくにつれて多くの方が困るであろう花粉🌸
食べ物でおいしく花粉症対策をする方法をご紹介します！

★花粉症に効果的な成分

花粉症は免疫機能の異常により起こるもので、免疫細胞の約70%は腸内に存在するとされています。
そのため、**腸内環境を整える働きをする食品**が花粉症対策に効果的です！

- ①**乳酸菌**：腸内細菌のバランスを整えて便通をよくするなど、健康に役立つ善玉菌の代表👑
免疫の過剰反応を抑える働きがあるため、花粉症の症状緩和に役立つと考えられています。
- ②**食物繊維**：水溶性食物繊維(海藻類、芋類)は腸内の善玉菌のエサになり腸内環境を整えます。
腸内環境がよくなると腸の免疫機能も向上するので、花粉症の症状改善が期待できます。

★花粉症の方におすすめな食べ物

ヨーグルト

乳酸菌たっぷり！

食物繊維が多いきな粉、
プルーンなどと一緒に食べると
より効果的★



れんこん

食物繊維、ポリフェノールが豊富！
ポリフェノールは抗酸化作用があり
花粉症などのアレルギー疾患に
良い影響があるとされています



青魚

青魚に含まれる油には
不飽和脂肪酸が含まれており、
アレルギー反応を引き起こ
す成分を抑える作用がある
といわれています！

