

緑の園ワンポイント栄養

花粉症対策をしましょう

少しずつ暖かくなってきましたが、みなさんお変わりありませんか？
今回は、この時期に多くなる花粉症の予防に効果的な食材について
お話します。

<花粉症予防に効果的な食材>

- ① **ヨーグルト**: 免疫力を高める善玉菌の効果をきちんと発揮するには、腸内菌のバランスを整えることが大切です。そこで効果的なのが、ヨーグルトに含まれる「乳酸菌」です。
- ② **れんこん**: れんこんに含まれる「フラボノイド類」には、抗アレルギー作用があり、花粉症対策に効果的とされています。
- ③ **トマト**: トマトに含まれる「リコピン」には、花粉症の症状を和らげる効果が期待されています。このリコピンは、生のトマトより、トマトジュースや缶詰などの加工品に多く含まれています。
- ④ **生姜**: 生姜に含まれるショウガオールと呼ばれる成分には、花粉症の症状でもある、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどを引き起こす「ヒスタミン」を抑える効果があるとされています。