

# 緑の園ワンポイント栄養

## 花粉症対策について

まだ寒い日が続いていますが、みなさんお変わりありませんか？

毎日、新型コロナウイルス関連のニュースばかりですが、この時期は花粉症で悩んでいる方も多くいらっしゃると思います。そこで今回は、花粉症の方におすすめしたい食べ物についてお話していきます。

### <花粉症の症状緩和に効果的と言われている食材>

#### ◆れんこん

れんこんには食物繊維のほか、ポリフェノールやタンニンという成分が豊富に含まれています。ポリフェノールは、花粉症をはじめとするアレルギー疾患にも良い影響があると言われています。また、タンニンには炎症を抑える作用のほか、のどの痛みや鼻水を抑える作用があると言われています。

#### ◆青魚

青魚の脂に含まれているEPAやDHAには、アレルギー症状を起こす物質の放出を抑える作用があると言われています。

#### ◆チョコレート

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには、花粉症を緩和する効果があると言われています。