

緑の園ワンポイント栄養

花粉症対策について

立春を迎え、少しずつ春が近づいています。皆さんお変わりありませんか？

今年も花粉の季節がやってきますね。今年のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、近畿地方と四国、九州の一部では昨年よりやや少ない予想が出ているそうです。例年と比べると、飛散量はほぼ同じかそれを超える地域はないそうです。それでも、花粉症の方には辛い時期ですよ。そこで今回は、花粉症に関係する食材についてお話ししていきたいと思います。

花粉症に効果があるものとして、ヨーグルトやチーズ、味噌、キムチなどの発酵食品に多く含まれている乳酸菌や、干しシイタケやいわし、しらすなどに含まれているビタミンDなどが、花粉症に効果があると言われています。花粉症は免疫機能の異常により発生するものです。免疫機能をつかさどる免疫細胞の約60%は腸に集中しています。そのため、腸内環境を整えることで、正常な免疫機能を保つことにつながります。

反対に、あまりおすすめされない食材もあります。生のトマトは、スギ花粉症の人が食べると、唇が腫れたり、のどがイガイガすることがあると言われています。これは、スギ花粉に含まれるたんぱく質と、トマトに含まれるたんぱく質が似ているためです。

花粉症の方は辛い時期ですが、治療と合わせて食事にも気をつけてみましょう。