

緑の園ワンポイント栄養

No.301 令和4年3月

花粉症対策について

厳しい寒さも和らぎ、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。

皆さんお変わりありませんか？

この時期、花粉症で悩んでいる方が多いかと思います。今回は、そんな花粉症に効果があるとされている食べ物についてお話します。

◇ヨーグルト

ヨーグルトは、数日に1回まとめて食べるより、毎日少しずつ食べるのが良いとされています。乳酸菌を含むヨーグルトを、花粉症が始まる3か月くらい前から毎日摂取するのが良いといわれています。乳酸菌が活発になるのは、35～40℃といわれています。

◇青魚

サバやイワシなどの青魚の脂に含まれる、EPAとDHAには、アレルギーを引き起こす物質の放出を抑える作用があるといわれています。

◇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、花粉症を緩和する効果があるといわれています。

(参考:大正製薬グループ ALLER-LAB)