

# 緑の園ワンポイント栄養

No. 3 1 3 令和5年3月

## 花粉症と食べ物の関係

少しずつ寒さも和らぎ、春の匂いがするようになりました。もうすぐ春ですね。皆さんお変わりありませんか？

今年は例年以上に花粉の飛散が多いようです。花粉症をお持ちの方には辛い時期ですね。また、今まで花粉症ではなかった人も、急に発症することがあるそうです。今回は、そんな花粉症対策に良いとされている食べ物、飲み物をいくつかご紹介します。

### ◇ヨーグルト、乳酸菌飲料

花粉症が気になり始める約3か月前から意識して摂取してみましょ。乳酸菌が腸内環境を整え、免疫機能を高めてくれます。

### ◇梅干し

梅干しには、アレルギーを抑える効果があると言われている成分が含まれています。その成分が体内の細胞に存在すると、花粉症の諸症状が和らぐとされており、1日1粒でも効果があると言われています。

### ◇ルイボスティー

ポリフェノール的一种である成分が含まれており、アレルギー症状を抑える働きがあるとされています。ただし、即効性はないため、日常的に飲むのがおすすめです。

辛い時期ですが、バランスの良い食事を心がけ、花粉症対策をしてみましょ。