

花粉症対策は食生活から

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ... いよいよ花粉症のツライ季節がやって来ました。現在日本人の約10～20%は花粉症と言われ、今後増加し続けると予想されています。花粉症は一度発症してしまうと、自然治癒が極めて難しいとされています。そんなツライ花粉症の症状を少しでも軽くさせる為に、まずは食生活から見直してみませんか？

花粉症と食生活について

花粉症の増加原因の一つに日本人の食生活の変化があげられています。高度経済成長期を経て、現在の欧米型の食生活が定着した時期から、花粉症は急激に増加し始めたそうです。

動物性タンパク質の過剰摂取、栄養の偏った食事、食品添加物を多く含んだ食品を摂り続けることなどが、アレルギーを起こしやすい体質への変化の原因としてあげられています。

花粉症を食生活で完全に治すのは難しいことですが、少しでも症状を和らげる為にも食生活を見直すことが大切です。

食生活での注意点

- ◆ 食事は規則正しく
- ◆ いろいろな食べ物をバランスよく
- ◆ 旬のもの、特に野菜をたくさん摂る
- ◆ 肉・卵・乳製品を摂り過ぎない
- ◆ 甘いもの・冷たいものを摂り過ぎない
- ◆ 身体を温めてくれる食材を食べる
- ◆ アルコール・刺激物を控える
- ◆ 食品添加物の多く含まれるものを控える
- ◆ 主食は米にし、パンや麺類を控える
- ◆ 間食を控える
- ◆ 少食を心掛ける

免疫力を高めるには？

- ・ 十分な睡眠
- ・ 適度な運動
- ・ ストレスをためない

大切なことは、免疫力を高め
身体の抵抗力をつける事です！



花粉症に効果があると言われている食品

効果には個人差があります。また、即効性はありませんので、自分に合ったものを継続的に摂取すると良いと思います。

てんちゃ 甜茶

植物の葉を使ったハーブティーです。数種類ある中でもバラ科の甜茶のみ効果的といわれています。甘いのにカロリーが低いお茶です。

シジュウム茶(グアバ茶)

ミネラル成分がバランス良く含まれ、特にポリフェノールを多く含みます。花粉症だけでなくアレルギー性鼻炎、気管支喘息にも効果的です。

妊娠中の方はお避け下さい。

べにふうき 紅富貴

もともとは紅茶の品種を緑茶に加工したもの。葉に含まれる『メチル化カテキン』に強力なアレルギー抑制効果があるそうです。

シソ

鼻水、鼻づまりに効果あり。ジュースやエキスになったものが摂取しやすくお勧めです。青シソよりも赤シソのほうが効果的といわれています。

レンコン

鼻水、鼻づまりに効果あり。そのまま食べるよりエキスにしたほうがよいそうです。また、絞り汁を鼻の中に塗っても効果的といわれます。

《レンコンエキスの作り方》

1. レンコン60グラムを皮をむいて輪切りにし、300ccの水で煮る。
2. 沸騰したら弱火で5～8分煮る。
3. レンコンの煮汁を密閉容器に移す。
4. 3にオリゴ糖小さじ2を加えて混ぜる。
5. このエキスを朝晩50ccずつ飲む。

保存は冷蔵庫
で1週間まで！

《鼻すっきりレンコン綿棒の作り方》

1. 皮をむいてすりおろしたレンコン50グラムをガーゼ等で包み、絞ります。
2. 1の絞り汁を綿棒の先に浸して、鼻の中に1日3回ほど塗ります。
絞り汁の保存は冷蔵庫で一週間までにして下さい。
1度使った綿棒は絞り汁の中に戻さないで下さい(雑菌が入るのを防ぐ為)
くしゃみ等を伴いますので、鼻の粘膜が過敏な方は少量ずつ試して下さい。

食生活を見直し、花粉症に負けない身体をつくりましょう！