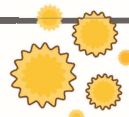


栄養だより



Pickup! 『食事でおいしく花粉症対策』



花粉症とは、花粉に対する免疫反応によって引き起こされる病気です。主な症状は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ、涙目、せきなどがあげられます。さらに症状が重い場合は、熱っぽさや倦怠感を伴う場合もあります。

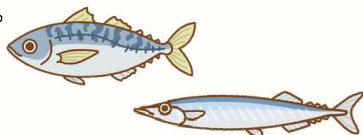
花粉症は、日々の食事を工夫することで症状が和らぐ可能性があると言われています。

今回は、積極的に摂りたい栄養素や控えたい食品などをご紹介しますと思います。

積極的に摂りたい栄養素

n-3系多価不飽和脂肪酸 (EPA・DHAなど)

アレルギー反応を抑える働きがあると言われています。
サバ、アジ、イワシ、サンマなどの青魚に含まれています。



ビタミンA・C・E

アレルギーの炎症を抑える働きがあると言われています。
ブロッコリーやにんじんをはじめとした緑黄色野菜などに含まれています。



カテキン

アレルギー誘発物質であるヒスタミンの働きを抑制すると言われています。
緑茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれています。



控えたい食品

・脂っこい食事 ・甘いもの ・刺激の強い食品 ・アルコールの摂りすぎ など

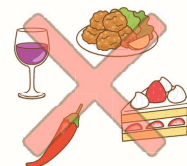
これらは症状を悪化させる可能性があるため、注意が必要です。花粉症の方が特定の果物や生野菜を食べると、口の中がかゆくなることがあります。これを**口腔アレルギー症候群 (OAS)** といいます。

● 口腔アレルギー症候群 (OAS) を引き起こしやすいもの

スギ・ヒノキ花粉症・・・トマト

シラカンバ・ハンノキ花粉症・・・リンゴ、モモ、ナシ、キウイ、サクランボなど

ブタクサ・ヨモギ花粉症・・・メロン、スイカ、キュウリ、セロリなど



Column

昔から伝えられる言葉で「医食同源」という言葉があります。

「医食同源」の基本的な意味は、「医(薬)も食(食物)も源は同じ」という意味を持つ漢方の用語です。自分の体調と合わせた食材をとることで、身体の調子を整えることが出来ると考えられています。

毎日の食事が、私たちの身体を作ります。また、身体だけではなく、心(=脳)にも影響を及ぼします。栄養をバランスよくとることで、心の健康の土台を作ることが出来ます。また、イライラや不安、集中力の低下を防ぐ効果も期待できます。次回から、詳しくお伝えします。お楽しみになさってください。

行事食予定

● 4月29日(水) 昭和の日
天井、あんみつ

● 5月3日(日) 憲法記念日
エビフライカレー

● 5月4日(月) みどりの日
いくらちらし寿司、甘酒

※食種や仕入れ等によって異なる場合があります。