

花粉症対策の食事

花粉症の予防・症状の緩和の為には、バランスの良い食事・規則正しい生活習慣・疲労やストレスをためない生活を心がけることが大切です。

花粉症対策の食事のポイント

①善玉菌を増やし、腸内環境を整えましょう

身体全体の免疫力を正常に保ち、花粉に対して過剰な反応を抑えてくれます。

- ・食物繊維 海藻類、こんにゃく、きのこ、ごぼう、りんごなど
- ・発酵食品 味噌・納豆・ヨーグルトなど

②身体を温めましょう

体温を上げることで、免疫力アップにつながります

- ・身体を温める効果が期待される食材 生姜、ねぎ、ごぼうなど

③抗酸化作用がある食品を積極的に摂りましょう

抗酸化食材には、炎症・かゆみを抑える働きが期待されます。

- ・ビタミンA レバー、うなぎ、モロヘイヤ、人参、大葉など
- ・ビタミンC パプリカ、ブロッコリー、菜の花、いちご、柿など
- ・ビタミンE アーモンド、南瓜、落花生など
- ・ポリフェノール 緑茶、ココア、ぶどう、ごまなど
- ・DHA・EPA 鯖・さんま・まぐろ・ぶりなど

④過敏性を高める刺激物質「亜硝酸塩」が含まれている食品は控えめにしましょう。

インスタント食品・ハム・ソーセージなど

⑤アルコールは控えましょう

アルコールは鼻の粘膜を刺激し、症状を悪化させます。



おすすめレシピ

かぼちゃとブロッコリーのアーモンドサラダ

□材料（2人分）

南瓜200g ブロッコリー60g スライスアーモンド10g

【A】プレーンヨーグルト大さじ4 マヨネーズ大さじ1 粒マスタード大さじ1
塩少々 こしょう少々

□作り方

①ブロッコリーは小房に分ける。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ（500w）に1分間かける。

②南瓜は一口大に切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(500w)に4～5分間かける。

ボウルに移して熱いうちにフォークで粗くつぶし、【A】の半量を混ぜる。

③フライパンにスライスアーモンドを入れて、軽く色づくまで炒る。

④器に①②を盛り、残りの【A】をかけ、③のアーモンドを散らして出来上がり。



当院にて花粉症治療が可能です。

鼻水や目のかゆみでお困りの方はご相談下さい。

桑名もり内科