

栄養学 ～花粉症編～



いよいよ花粉症の季節に入りました。今年は例年より花粉の飛散量は少ないと言われていますが、花粉症の方にとってはいつも通り辛い時期です。様々な対処方法がありますが、今回は食事での体質改善による症状緩和を目指し、栄養についてお話ししたいと思います

症状緩和の為に必要な栄養成分

ビタミンB6・・・水溶性ビタミンであり、たんぱく質が体内で有効に働く為に欠かせない成分です。**免疫機能を正常に保つ**上で必須となり、アレルギーの人がとると症状が出にくくなったり症状が軽減されたりすることもあります。この栄養素は通常の食事で必要量をほぼカバーできると考えられています。また、お酒の肴にも良い栄養素が含まれています

多く含む身近な食品

牛レバー・クロマグロ（赤身・刺身）・カツオ（刺身）・和牛肉（ヒレ）・鶏肉（ささ身）・バナナ・さつまいも・赤ピーマン・西洋かぼちゃ・にんにく・アジ・大豆・玄米など



乳酸菌・・・腸内での**有害菌の排除・整腸・免疫機能の強化・肝機能の促進**という働きがあります。腸の働きを整え、免疫力を高めることによるアレルギー改善効果が期待されています。乳酸菌は通常2～3日で便と一緒に排出される為ヨーグルトや乳酸菌飲料などからできるだけ毎日摂りましょう

多く含む身近な食品

ヨーグルト・乳酸菌飲料・チーズなど



β-カロテン・・・動植物に存在する色素の一つです。**抗酸化作用**があり、**老化やガン予防**にも効果があります。動物や植物は、β-カロテンなどの栄養素で紫外線から身を守っています。その為、人も日焼け、シミといった紫外線による**肌トラブルを予防**できると考えられています。特に喫煙者やお酒好きの人は、β-カロテンが消費されやすくなる為、多めに摂取することが望まれます

多く含む身近な食品

モロヘイヤ・春菊・ほうれん草・西洋かぼちゃ・にんじん・つるむらさき・豆苗・小松菜・クレソン・赤ピーマン

*トマト・赤唐辛子・とうもろこし・海藻などの色素にも抗酸化作用はあり、β-カロテンと併せ複数で摂取することが効果的だと言われています。ポイントは「色々な色の食品で献立を！」



α-リノレン酸・・・体内に入るとEPAやDHAに変わり、**血液をサラサラ**にする効果があります。血中の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、**ガン・高血圧・動脈硬化などの予防**につながります。しかし、この栄養素は体内での合成・蓄積ができず全て食品から摂取しなくてはならない「必須脂肪酸」です

必須脂肪酸を多く含む身近な食品

なたね油・調合サラダ油・クルミ・大豆油・きな粉・コーン油・オリーブ油・ごま油など

※揚げ油や炒め油として使用するよりも、ドレッシングなど生で摂取することが理想的です。また、過酸化脂質を増やさない為にビタミンC・ビタミンE・β-カロテンと一緒に摂取するようにしましょう