



## 特集！！花粉症

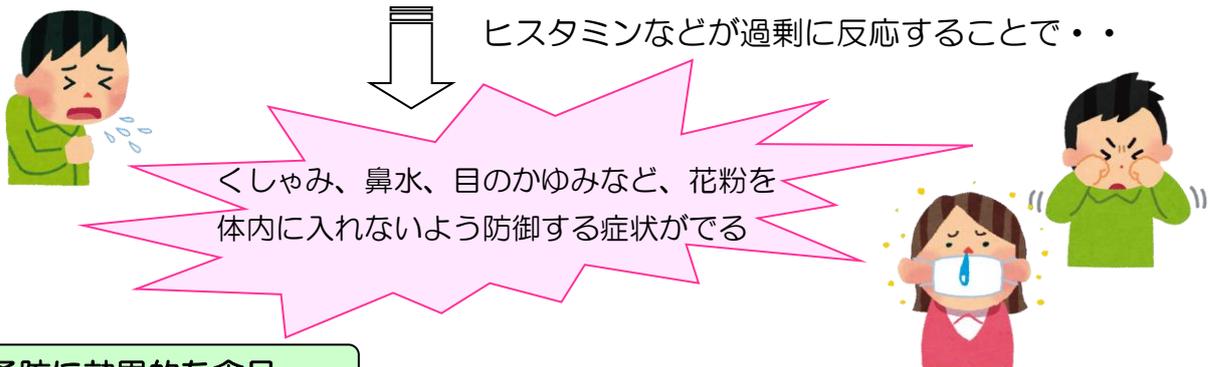
花粉症に悩まされる方にとっては、つらい季節になってきましたね。今年はずいぶん花粉の飛散量が平年よりやや多めと予報されています。対策としてマスク、めがねなどが有効ですが、食べ物によって症状を和らげる効果もありますので、食生活からも花粉症対策をしてみたいと思います。

### 花粉症はどのように起こるの？

1. 花粉が目や鼻から入ってくる
2. リンパ球が花粉を侵入者として認識し、IgE抗体(※1)をつくる
3. 再び花粉が侵入すると鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にあるIgE抗体と結合
4. 肥満細胞からヒスタミン(※2)などの化学物質が分泌される

(※1)免疫に関与したたんぱく質のひとつで、アレルギー反応を引き起こす物質

(※2)アレルギー症状を引き起こす物質



### 花粉症予防に効果的な食品

りんご



りんごに含まれる水溶性食物繊維ペクチンにはアレルギー抑制効果があります。

ブロッコリー



花粉症に効き目があるといわれるαリノレン酸、αリポ酸が含まれています。(カリフラワーにも同じ効果があります。)

れんこん



れんこんに含まれるタンニン、ポリフェノールの成分にはアレルギーを抑える効果と免疫を活性化する効果があります。

ヨーグルト



乳酸菌やビフィズス菌は花粉症の症状を抑制する働きがあります。また腸内環境を整えておくことも有効であると言われています。

.....いずれも即効性はありませんので、日頃からコツコツと取り入れましょう.....

予防に効果的な食品を取り入れながら、バランスのよい食事を心がける、決まった時間に食事をするなど規則正しい食生活を送り、体調を整えておくことも大切です。

※花粉症症状の改善がみられない場合は、早めに専門医の受診をお勧めします。