



# 花粉症予防

アレルギー体質は遺伝するといわれていますが、食生活(栄養)や環境、ストレスなども憎悪因子とされています。食事面からの花粉対策は、花粉の飛散する時期だけでなく、一年を通じて行うことが大切と言われますが、花粉の飛び始めている今の時期にはさらにしっかり対策をして、症状の悪化を防ぎたいですね。

## 花粉症と風邪の違い

### 花粉症

- 熱はない(あっても微熱程度)
- さらさらした鼻汁が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目が痒い(涙が出ることもある)
- 発作的で連続的なくしゃみが出る
- 2週間以上症状が続いている



### 風邪

- 熱がある
- 喉が痛い
- 粘り気のある鼻汁が出る
- 咳が出る
- 倦怠感がある
- 2~3日で症状のピークを迎え、その後症状が改善する



免疫機能を  
整える

## アレルギー症状を防ぐ栄養素&食材

### ①免疫機能を調える ビタミンB6



免疫機能を正常に維持する働きがあり、不足するとアレルギー症状が出やすくなる。

※カツオ、マグロ、豚ヒレ肉、鶏ささみ、鶏レバーなど

### ②アレルギー症状を抑える ビタミンC



活性酸素は炎症やかゆみに大きく関係しているため、抗酸化作用のあるビタミンCは欠かせない。

※ブロッコリー、キウイ、いちご、赤ピーマン、黄ピーマンなど

### ③タンパク質を とり過ぎない



タンパク質をとり過ぎると、異物への反応が過敏になり、アレルギーを起こしやすくなる。

※副菜は野菜中心の1品にしましょう。  
例)冷奴→青菜浸し

### 機能性成分

EPA・DHA  
鯖、イワシ

乳酸菌  
ヨーグルト  
乳酸飲料

α-リノレン酸  
しそ、しそ油

カテキン  
緑茶

NG



スギやヒノキが原因の花粉症状のあるの方が生トマトを食べると、アレルギー反応が起こる可能性があります。花粉の飛散する時期、生トマトは加熱して食べるように注意しましょう。



今年は花粉症対策とウイルス対策を行い、花粉症シーズンを乗り切りましょう!!