

花粉症対策!! ～バランスのよい食生活～

昨年の猛暑の影響で、今年は花粉飛散量が多いと予測されています。
毎年この時期になると、花粉症に悩まされている方も多いでしょう。花粉症は『国民病』ともいわれ、国民の4人に1人にまで増加しています。中でもスギ花粉症が増加しています。

花粉症の原因の一つには食の欧米化が関係していて、高たんぱく・高カロリーの食事はアレルギー物質を作りやすいので摂りすぎに注意しましょう。

花粉症にはヨーグルトがよいといわれますが、これは「ヨーグルト」に含まれる乳酸菌が腸内バランスを整え、アレルギー症状を緩和させるためといわれています。しかし、花粉症に直接効く食べ物はありません。バランスのよい食生活が体力や免疫力をつけ、症状を軽くします。すでに花粉症の方も、まだそうでない方も、花粉症対策として食事のバランスを見直しましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。