

# つらい症状に…食事に対策を！

この時期になると目のかゆみやくしゃみなどでお困りの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。花粉症は誰もがなる可能性を持っているアレルギーで、今年は早い地域で2月上旬から花粉が飛散しているそうです。飛散量はほぼ平年並みですが、近年は飛散量自体が増加していると言われています。

花粉症は完治することは難しいので、食事で症状を軽くしましょう。花粉症になりやすい食事は、①高タンパク質な食事、②香辛料・アルコール・たばこなどの刺激物です。タンパク質を取り過ぎると消化酵素の分泌が追いつかないため、アミノ酸を十分に分解できないまま腸に吸収され、タンパク質を異物と判断しアレルギー症状が発生します。花粉症に効果が期待されている食材をご紹介します。

- **シソ**…中に含まれるロズマリン酸という成分が、炎症を抑える働きがある。
- **青魚**(イワシ、サバ、アジ)…魚に多く含まれる成分(EPAやDHA)には免疫を正常にし、アレルギー症状を抑える働きがある。
- **ヨーグルト**…乳酸菌が腸内細菌を整え、免疫力をアップさせる働きがある。



 **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。