

花粉症は、春だけではなく、秋の**カモガヤ**や**ブタクサ**、**ヨモギ**の花粉にも注意しましょう。しかし、花粉を完全に防ぐことはできないため、花粉に負けないからだを作りましょう。花粉症に効果的な食品をご紹介しますので、食事に取り入れるようにしましょう。

■免疫力を高める

- (1)免疫力のバランスを整える……キャベツ、ゴマ、納豆、緑茶
- (2)腸内環境を整えて免疫力アップ……おくら、ごぼう、にんじん、バナナ、ヨーグルト
- (3)体温を上げて免疫力アップ……かぼちゃ、しょうが、たまねぎ、ネギ、赤身肉

■粘膜を保護する

- ・うなぎ、しそ、チーズ、レバー、納豆、味噌

■からだをアルカリ性に保つ

- ・きのこ類、海藻、果物、大豆、野菜

スイーツや加工食品、インスタント食品はからだを酸性に傾けがちで、酸性に傾くと、花粉症をはじめとするアレルギー反応が起こりやすくなります。からだをアルカリ性に保つ食品をとりましょう。

