

花粉症は、体内の免疫機能のバランスが悪くなっても起こる症状であり、免疫機能を正常に戻すことにより花粉症を軽減することが出来ます。免疫力を上げる効果のある食べ物をご紹介します。

◆ヨーグルト

乳酸菌には整腸作用があります。

◆納豆

デンプン分解酵素、タンパク質分解酵素、繊維分解酵素、尿素分解酵素、中性脂肪分解酵素などの分解酵素が花粉症改善に働きます。

また、血流をよくする成分も含まれ、荒れた鼻粘膜を修復します。

◆キノコ

たくさん含まれているビタミンB₁・B₂・B₆は、免疫機能を向上する働きがあります。

◆レンコン

成分のタンニンには、止血や消炎を抑える効果があり、ビタミンCやムチンは、粘膜を健康な状態に保ちます。

