

花粉症のシーズンは2月から5月ごろまで続きます。マスクやゴーグルなどで花粉を避けることが大事ですが、**花粉症を悪化させてしまう食べ物もありますので取り過ぎには注意しましょう。**

◇トマト

メタボ対策、がん予防などからだに良い食べ物のイメージですが、スギ花粉の人はトマトに反応しやすいそうです。食物の中に含まれるタンパク質の構造が花粉と似ている果物や野菜を食べると、アレルギー反応が起こることがあるためです。

◇チヨコレート

カカオポリフェノールには生活習慣病予防の効果
果が期待されていますが、鼻の弱った粘膜を刺激し、花粉症の症状を引きやすい状態にします。

◇コーヒー

コーヒーには血圧上昇効果
や、カフェインの血管収縮作用が有効に働き、血液の流れが改善されるといわれていますが、粘膜がカフェインに刺激され、アレルギー症状を起こすことがあります。

