

これでツライ春ともおさらば？

## 改善の力ギは腸内環境に！ 【花粉症】について

---

### ■免疫細胞の70～80%は腸内に

アレルギーとは免疫の異常で起きるものですが、その免疫細胞の70～80%が腸内にあります。腸内環境が悪いと免疫細胞が正常に働くなくなってしまいます。

### ■腸内環境を整える為のお薦め食品

- ・発酵食品 … 納豆、漬物、味噌、醤油、ヨーグルト

発酵食品には、腸を活発にしてくれる善玉菌が含まれています。特に納豆の納豆菌、ヨーグルトの乳酸菌は強力なサポートをしてくれます。

- ・食物繊維 … 海藻類、きのこ類、豆類、フルーツ

食物繊維は便通を促します。特にわかめ・ひじき・昆布などの海藻類は食品の中でもトップ。

- ・青魚 … イワシ、サバ、サンマ、アジ

青魚に多く含まれるDHAやEPAには、炎症状態を引き起こす化学物質を抑えてくれます。

- ・その他 … オリゴ糖、お茶類(緑茶、甜茶)、イモ類、柑橘類

オリゴ糖は腸内の乳酸菌を増やすサポートを、お茶類、イモ類、柑橘類は抗ヒスタミン、抗酸化作用が強いので、粘膜を強化し、アレルギー症状の緩和を助けます。

### ■控えた方がいい食品

- ・糖類 … 砂糖、精製された小麦を使ったパン・麺類

- ・肉類

- ・加工油脂、酸化した油 … マーガリン、ショートニング、揚げ物、

- ・アルコール

- ・ジュース、アイスクリームなどの冷たいもの

- ・唐辛子等の刺激物

- ・インスタント食品、ファストフード類

- ・添加物

これらは腸内環境の悪化につながるので、摂り過ぎは禁物！

### ■その他

睡眠不足やストレスももちろん免疫力ダウンにつながります。

バランスの良い生活・食習慣で、花粉に負けない強い体を作りましょう！