

これでツライ春ともおさらば？

改善のカギは腸内環境に！ 【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かなくなってしまうです。

■腸内環境を整える為のお勧め食品

・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なので、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！