



健康と栄養だより



花粉症の症状を悪化させる食べ物！

暖かくなり始めると鼻水やくしゃみなどの症状が出てくる花粉症の方が多くなってきます。今年は昨年よりも花粉の飛散が多いようなので、花粉症の症状が悪化しないように食べる物にも気を付けましょう。



油の多い食べ物



肉の脂身や天ぷら・フライに含まれる油脂の摂り過ぎは、炎症を促進してアレルギーの症状を悪化させます。また酸化された揚げ油はアレルギーを進行させるので、ポテトチップスやフライドポテト・ドーナツなどの揚げ菓子も要注意です。ケーキや洋菓子などに含まれているマーガリンやショートニングには**トランス脂肪酸**が多く含まれ、体内で過剰反応を抑える物質の生成を妨げて症状を悪化させたり、動脈硬化を促進したりします。油脂を多く含んだ食べ物には気を付けて、油や砂糖が少ない**和菓子**や**和食**を選んで食べましょう。

過剰なたんぱく質



たんぱく質は体に必要な栄養素ですが、アレルギー体質の人が過剰に摂り過ぎると腸内で十分に分解されないまま吸収され、異物と認識されてアレルギーの症状が出てしまいます。また腸内で発酵して悪玉菌の餌になり免疫系に悪影響を及ぼします。**青魚**に含まれる**DHA・EPA**は炎症を抑えて症状を改善する働きがあるので、肉・卵などより魚の回数を多くして適量摂取しましょう。



体を冷やす食べ物



夏が旬の食べ物や南方からの輸入食品は年間を通して手に入りますが、季節外れの食べ物は体を冷やしてしまいます。トマトやバナナ・きゅうり・茄子やアイスクリーム・冷たい飲み物などの体を冷やす物を食べると、自律神経が乱れて不調の症状がでたり、重要な働きをする臓器の機能を低下させて免疫力を弱め、バランスを崩したりします。野菜の中でも人気のあるトマトを寒い時期に生で食べると体を冷やすうえに、トマトに含まれる**ヒスタミン**が花粉症を悪化させる場合があるので注意が必要です。同じトマトでも**トマトジュース**は加熱処理でヒスタミンが減少し、抗酸化成分の**リコピン**も多く含まれているので花粉症を抑えると言われています。根菜類の**人参**は体を温め、炎症を抑える抗酸化成分の**カロテン**が豊富な野菜です。カロテンは鼻やのど、目の粘膜を丈夫に保つ働きがあり、花粉症の緩和にお勧めです。果物は農薬の少ない旬の国産の物を食べて抗酸化ビタミンを補給しましょう。

古川調剤薬局

大宮店 駅南店 宮崎店

小野田店 駅東店 鹿島台店

塩竈調剤薬局

多賀城調剤薬局



参考参照文献 『ニュースリリース』カゴメ株式会社情報



平成27年3月号
(株)医薬品情報センター

管理栄養士 門間 弘美