



健康と栄養だより



魚を食べて花粉症緩和！

今年の花粉の飛散量はほぼ平年並みと予測されています。食事でも気をつけて予防し症状を緩和させましょう。魚をよく食べると糖尿病・心筋梗塞などの発症が低くなると言われています。魚の油はコレステロールや中性脂肪を減らして動脈硬化を防ぐ不飽和脂肪酸を含み、血液をサラサラにして炎症を抑えアレルギー反応が出にくい体質にしてくれます。



花粉症を悪化させる油

天ぷらやフライに使用される植物油はリノール酸で、摂り過ぎると炎症を促進する物質を作って目のかゆみや鼻・のどの粘膜の炎症を引き起こします。揚げ物や揚げたお菓子、スナック菓子などは多くの植物油を使っているのので、できるだけ控えましょう。また肉の脂身も花粉症を悪化させたり、血液の流れを悪くします。肉類は脂身の少ない部位を選んで食べるようにしましょう。



花粉症の炎症を抑える油



肉類が多く食べられ、魚からの脂肪酸の摂取量が減ってしまい生活習慣病が増加しています。魚に含まれるDHA・EPAは、血液の流れを良くして生活習慣病を予防するほか、リノール酸から炎症物質が作られるのを抑えて、花粉症の発症予防や症状の改善に働きます。またしそ油やえごま油も炎症を抑えてアレルギーの発症や花粉症を予防します。この油はがんの発生も抑え体内に入るとDHA・EPAに代わります。



魚のDHA・EPA



魚は調理に手間がかかりますが、健康効果のある栄養素がたっぷり含まれているので、肉類とバランスを取りながら食べるようにしましょう。調理の時間がない時は、魚の缶詰や刺身・お鮓を利用すると効率よく脂肪酸を摂取できます。缶詰は新鮮な魚を缶に詰めてから高压で調理しているのので、栄養の損失が少なく保存料なども使われていません。青背の魚のイワシ・サバ・サンマなどにDHA・EPAが多く含まれています。しかし魚の缶詰でも油漬け缶は植物油を使っているののでリノール酸が多くなります。味付けがされてなく料理にも活用できる水煮の缶詰がお勧めです。また刺身やお鮓は生のままなので栄養の損失が少なく効率よく摂取できますが、魚の油は痛みやすいので、できるだけ新鮮な物を選ぶようにしましょう。干物類は油が酸化している場合があるので、症状が出ている時には控えましょう。



古川調剤薬局 大宮店 駅南店 宮崎店
塩竈調剤薬局 小野田店 駅東店 鹿島台店
多賀城調剤薬局



参考参照文献 『栄養成分バイブル』 主婦と生活社出版

平成28年3月号



(株)医薬品情報センター

管理栄養士 門間 弘美