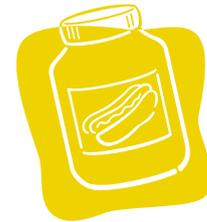


花粉症と食べ物

花粉症の原因として、腸内環境や血行の悪さがあげられています。症状がツライ時にぜひ試してみたい食べものの紹介です。



春先のムズムズにおすすめの栄養素・成分とは！？

高脂肪・高たんぱくに偏った食生活は、スギ花粉などによるアレルギー症状を重くするともいわれています。

【**α-リノレン酸**】.....シソの実油などの主成分。多価不飽和脂肪酸の一種で、体内でEPAに変換される。α-リノレン酸の摂取が増えるとアレルギー作用を穏やかにするといわれている。

【**ポリフェノール**】.....植物の葉や花に含まれる、色素や渋味成分。抗酸化作用で知られているが、中でも甜茶に含まれる甜茶ポリフェノールや、バラの花エキスに含まれるポリフェノールには、抗炎症・抗アレルギー作用があるとして、研究が進められている。

このほか、免疫調整機能に働きかけるといわれるビタミンB6、Cなども不足しないようにしましょう！



シソの葉

シソは体を温める作用があり、咳や鼻水に一定の効果があることが認められています。シソの香りにはリラックス効果もあるので、ジュースやお茶にして飲むのがおすすめです。1日10枚ほどを目安にするとよいでしょう。



ヨーグルト

腸内環境は善玉菌のはたらきによって健康に保たれています。食品の中で、もっとも善玉菌が多く含まれているのがヨーグルト。



花梨

柑橘系の植物には、咳や鼻水、のどの炎症を抑える効果があるといわれています。花梨は香りもよく、のどに炎症を起こす花粉症にも一定の効き目があります。



日本伝統の発酵食品

納豆や味噌、醤油、ぬか漬け、酒かすなど、日本独自の発酵食品にも、腸内環境を整える善玉菌を増やすはたらきがあるといわれています。



花粉症には お茶で・・・



ハーブティーハーブティーには体の内側からの効果と、香りによる外側の効果の2つがあるといわれています。体を元気にしてくれる抗酸化作用という効果と、香りによるリラックス効果です。ハーブティーは尿や汗などとして短時間で体の外に出してしまいます。そのため、1度に大量に飲むよりも、1日3回くらいにわけて、定期的に時間を決めて飲むとよいでしょう。香りをゆっくりと楽しみながら飲むことがポイントです。

花粉症に効果的なハーブティー

ネットル・・・血液の浄化を促すと言われています。

エルダーフラワー・・・粘膜の腫れを鎮めると言われています。
ローズヒップ・・・粘膜のアレルギー反応を防ぐと言われています。

ルイボス・・・アレルギー体質改善（冷え性改善など）によいと言われています。

好みに合わせてブレンドすれば、風味も良くなり、相乗効果が期待できます。



ハーブティーの淹れかた

抽出時には必ずフタをします

ハーブのパワーや香りを閉じこめます。深い味わいが楽しめるとともに、より高い効果が期待できます。

熱湯を注いで3分以上待ちます

有効成分を引き出すために必ず熱湯を。葉や花などのやわらかい部分は3

分以上、ローズヒップやタンポポの根などの固い部分は5分以上が目安

最後の一滴まで

最後の一滴に有効成分が凝縮されています。注ぐときには最後までしっかりと。

甜茶

甜茶とは中国語で甘いお茶という意味で、いくつかの種類があります。しかし、抗アレルギー効果が証明されているのは、バラ科キイチゴ属の植物の葉です。花粉が飛び始める2週間前から甜茶を飲んで、症状が軽減したことも確認されていますが、即効性があるわけではなく、その効果には個人差があります。飲み方としては、ハッカを加えると清涼感も加わり、飲みやすくなるのでおすすめです。





ツライ症状をやわらげてくれる体が元気になるメニューの紹介です。

ツライ夜に！おすすめ晩ごはん

体に優しい食べものは、花粉症になりにくい体づくりをサポートしてくれます。食品添加物を多く含んだ食品をできるだけ避けるようにして、コンビニ食や外食を控えましょう。魚

や

野菜メインの**和食中心の食生活**が理想的です。

鍋料理

寒い夜にもぴったりの鍋料理。体を温めてくれる野菜をたっぷり入れて、たくさん食べるとよいでしょう。一時的ですが、鼻水や鼻づまりなどの症状が改善するといわれています。具材には、体内の水分バランスを整える白菜、春菊、もやしや、体を温める鶏肉がおすすめです。スープは保温作用のある味噌ベースがいいそうです。



ラクになる和食膳

花粉症には、脂肪の多い洋食よりは断然和食。味噌や醤油などの発酵食品や、シソなどアレルギーの症状を和らげる効果があるといわれている食材を選べば、ツライ症状が少しやわらぐかもしれません。



【青じそごはん】



青しそをみじん切りにして、じゃこやゴマなどと一緒にご飯にまぜるだけ。しそは抗酸化力の強い物質を含んでいるので、鼻づまりなどに効果的で炎症をやわらげるといわれています。1日10枚が目安です。

【具だくさんみそ汁】



具材には、食物繊維の豊富な野菜やキノコ類がおすすめ。具だくさんの食べるみそ汁にすることで、ビタミンバランスもUPします。残りもので充分なので、なるべくいろいろな種類の野菜を入れましょう。

【鯛のハンバーグ】



いわしのたたき身に椎茸にしょうが、青ネギなどの香味野菜を混ぜたハンバーグ。青しそを混ぜた大根おろしを添えて、しょう油をかけて食べます。肉よりも脂肪分が少なく、おすすめです。

