

## 第20回 花粉症



年々増加する飛散する花粉。平成 25 年は去年よりも何倍も多いといわれています。花粉症の方はこのシーズンになるとくしゃみ・鼻水・目のかゆみ、時には微熱など嫌な症状が出てつらいですね。生活上の対策ではマスクをつけたり、外出後は手洗い・うがい・洗顔などを行うなど、食事の面からは花粉症の症状軽減に期待ができる栄養を積極的に摂り、花粉の季節を乗り切りましょう。

### 花粉症にオススメの栄養

#### ① EPA・DHA



アレルギー症状を引き起こす物質を減らす働きがあり、粘膜の腫れを緩和し鼻づまりを改善するといわれます。ぶり・いわし・さんまなどの青魚やさけ・いくらなどに多く含まれています。しかし、EPA・DHAは傷みやすいのでなるべく新鮮なものを選び、買ってきたら早めに調理しましょう。

#### ② $\alpha$ -リノレン酸

$\alpha$ -リノレン酸も花粉症の症状を緩和します。えごま油やしそ油に含まれますが、熱に弱く傷みやすいのでドレッシングやマリネに加えて生食でとるか、ビタミンA・C・Eを含む野菜と一緒にとりましょう。また、身体によい油だからといってとりすぎは禁物です。肉や魚などの食品からとる脂肪分もあるので、えごま油やしそ油を使う場合、普段使うサラダ油などを減らし、かわりに1日大さじ1~2杯をとりましょう。

#### ③ 乳酸菌

ビフィズス菌などの善玉菌で腸内環境を整えると免疫バランスが調整されアレルギー反応が抑えられるといわれています。ヨーグルトや乳酸菌飲料、キムチなどの発酵食品にも含まれます。



#### ④ ビタミンA・C・食物繊維

ビタミンAは花粉症の侵入口である口や鼻の粘膜を強くします。ビタミンCは免疫を強化し、食物繊維は老廃物を速やかに外に出してくれます。



以上のような栄養素を積極的にバランスよくとるには、毎日魚料理と野菜料理を揃えることです。しかし、そのような食材を使っても揚げ物やこってり味の多い食事では花粉症緩和をマイナスにしてしまいます。また、チョコレートやケーキなど油脂分の多い甘いお菓子も控えたほうが賢明です。