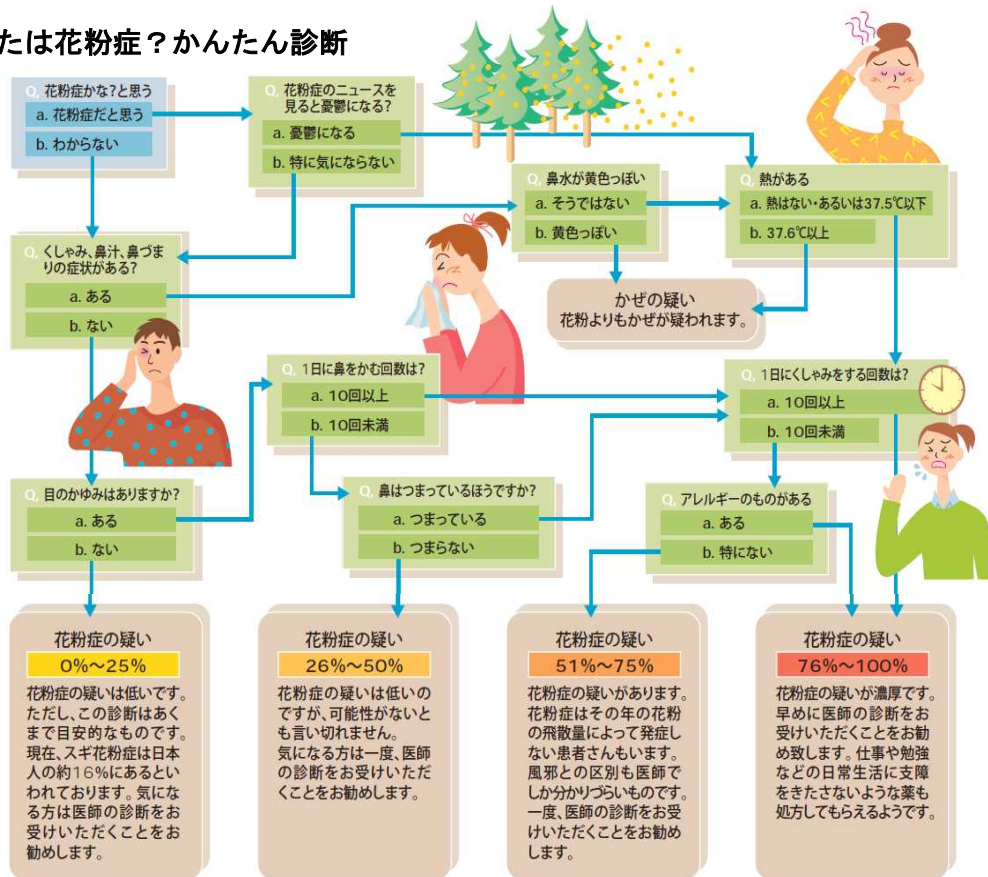


皆さん、こんにちは！ 春風が心地よく、桜の便りが聞かれる季節となりました。まだ、夜など肌寒い日は続きますので、体調には十分お気をつけください。今月は「花粉症」をテーマに食事について注意していただきたい事を紹介します。

◆あなたは花粉症？かんたん診断



この診断はあくまで、目安的なものになっています。医師の診断をお受けいただくことをお勧めいたします。

(参考資料：厚生労働省 的確な花粉症の治療のために)

◆花粉症の治療には、2種類あります

- ① 対処療法・・・点眼薬、点鼻薬などによる局所(部分的な)療法や内服薬など。
- ② 根治療法・・・原因抗原(花粉など)の除去や回避や免疫療法など。

◆免疫機能がうまく働かないと発症しやすく、ひどくなりやすい。

花粉症はアレルギー体質であるか、ないかに関わらず、誰でもなる可能性があります。①仕事が忙しい。②睡眠不足。③ストレスがたまっている。④食事がきちんととれていない。など生活のリズムや食生活が乱れ栄養バランスに偏りが出来ると、免疫機能がスムーズに働かずに花粉症症状が出たり、ひどくなったりします。

◆食事で控えた方がよい食品

医学的には、一種類の食品を多く摂取しても、大きく症状が悪くなったり、良くなったりすることはないと考えられています。しかし、以下の食品は控えた方が良いと言われています。

- ① 高脂肪の食事(免疫機能を弱らせる)・・・インスタント食品、ファーストフード
- ② 加工油脂(免疫機能に影響を及ぼしやすい)・・・マーガリン、ショートニングなど
- ③ 刺激物(粘膜の毛細血管を刺激し鼻水をひどくする)・・・唐辛子、胡椒など
- ④ 甘い物(炎症を起こしやすい)・・・ケーキや和菓子、アイスクリームなど

◆食事で気をつけることは?

バランスの良い食事を心がけましょう。特に、「主食」・「主菜(おかず)」・「副菜(野菜)」を準備しましょう。

◆タバコも粘膜を傷つけるため、控えましょう

