

メンテック健康通信



栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！

お疲れ様です。東京支店総務グループの榎です。毎日厳しい寒さが続きますが、みなさん体調はお変わりありませんか？インフルエンザやコロナウイルスなどまだまだ流行していますので、十分にお気を付けください。

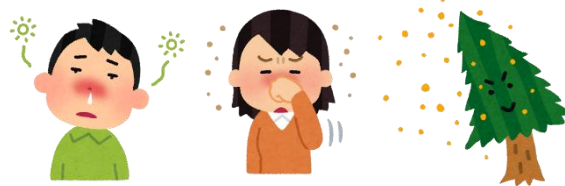
さて、2月に入り、とうとう花粉症の季節がやってきました。私は社会人になってから症状が出始め、それ以来、毎年ひどい花粉症に悩まされています。

そこで今回は、花粉症に悩む人が意識すべき食事のポイントをご紹介します！花粉症でない人も、身体の免疫機能を高めるためにぜひ参考にしてみてください。



【花粉症の人が意識すべきポイント】

- ★ 腸内環境の改善
- ★ 食生活の見直し

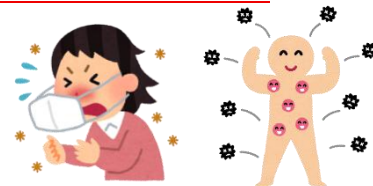


花粉症は、体内に入った花粉に対して免疫システムが過剰に反応することによって引き起こされます。この免疫反応は私たちの食生活と密接に関連していて、腸内環境の健康状態が免疫システムの働きに大きな影響を与えることが、近年の研究で明らかになっています。

花粉症対策で重要なのが腸内環境です。

免疫細胞の約 7 割は腸に集中しており、腸内環境は全身の免疫システムの働きを左右します。腸内には善玉菌や悪玉菌などが生息し、バランスを保っていますが、食生活の乱れで悪玉菌が優勢になると腸の免疫機能が正常に働かなくなり、免疫バランスが崩れてしまいます。

その免疫バランスの乱れが花粉への過剰反応を引き起こし、アレルギー反応を悪化させる一因となります。



【花粉症に効果的とされる食品と栄養素】

- ★**発酵食品**：腸内細菌のバランスを整え、免疫システムの正常化に役立ちます。
(ヨーグルト、納豆、キムチ など)



★**抗酸化物質**：ビタミンCやE、ポリフェノールを含む食材は、花粉症による炎症反応を抑制する効果があります。

(柑橘類、緑黄色野菜、ナッツ類、チョコレート、ココアなど)



★**オメガ3脂肪酸**：体内の炎症を抑える作用があります。

(青魚(サバ・イワシ・サンマ)、くるみ、チアシードなど)



★**食物繊維**：根菜類や全粒穀物は、腸内環境を整えるために重要です。

(ごぼう、れんこん、発芽玄米 など)



【避けたほうがよい食品】

★**砂糖を多く含む食品**

(清涼飲料水、菓子パン、ケーキ、アイスクリーム、キャンディーなど)



★**加工食品**

(インスタントラーメン、スナック菓子 など)



★**食品添加物を多く含む製品**

(コンビニのおにぎり・お弁当、漬物、調味料、レトルト食品など)



これらの食品は、腸内の善玉菌を減少させてしまい、腸内環境の悪化を招く可能性があります。腸内環境の乱れは免疫機能に影響を及ぼし、アレルギー症状を助長しやすくなるため、花粉症の悪化につながる要因となりえます。

最後に、私も大好きなおすすめのヨーグルトの食べ方をご紹介します。

♪ ドライマンゴーのヨーグルト漬け ♪

<材料>

- ・ドライマンゴー 30 g
- ・無糖ヨーグルト 100 g



<作り方>

1. ドライマンゴーを一口大に切ります。
2. お皿に無糖ヨーグルトと1. を入れ、よく馴染ませます。
3. ラップをして冷蔵庫で8時間漬けます。
4. 器に盛り完成です。

ヨーグルトに漬けることでドライマンゴーが柔らかくなり、またマンゴーの甘みがヨーグルトに出てくれるので、無糖ヨーグルトでもおいしくいただけます。寝る前に漬けておけば、朝食にぴったりなので、ぜひ参考にしてください！

第9回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」は
いかがでしたでしょうか、、
次回は3月にお届けする予定です。栄養や食生活に関して
取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせください！

