



栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

寒さはまだ続きますが暖かく過ごしやすい日が増えてきました。春の訪れはうれしいですが、花粉症が心配の季節になりましたね。また、花冷えする時期でもあるため風邪をひかないように温かくしてすごしましょう。



～食事のできる花粉症対策～

毎年この時期に悩まされる花粉ですが、何か対策をしたいと考えている方も多いと思います。花粉症が感知することはほぼありませんが、症状を緩和させることはできます。そこで花粉症対策におすすめの食べ物や避けるべき食品について紹介します。

❀ 花粉症とはどんな状態？ ❀

花粉症とはアレルギー性疾患の1つです。侵入してきた花粉を体が異物と判断し追い出そうとして免疫機能が過剰に反応した結果、くしゃみや鼻水、目のかゆみといった症状が出てきます。



免疫機能を整え、アレルギー症状を緩和させる食材をとりましょう！！



→免疫細胞 70%は腸に存在しているため腸内環境を整えましょう！！

❀ 花粉症におすすめの食材 ❀

免疫力を整える

発酵食品

善玉菌で腸内環境を整える
(食品例) ☆ヨーグルト
☆納豆 等



食物繊維

腸で善玉菌のえさになり整腸作用を助ける。
(食品例) ☆野菜 ☆きのこ
☆海藻 ☆果物 等



ビタミンB₆

免疫力を正常に保つ働きがある。
(食品例) ☆ヨーグルト
☆納豆 等



アレルギー症状を抑える

n-3系脂肪酸

n-3系脂肪酸とは油の1種
アレルギーの炎症反応を抑える働き
(食品例) ★えごま油
★亜麻仁油
★青魚



抗酸化作用の強い食品 (ビタミンA・C・E)

アレルギー症状を悪化させやすい活性酸素
(通常よりも酸化力の強い酵素)の働きを防ぐ
(食品例) ★ほうれん草
★人参 等



注意

揚げ物(サラダ油)、スナック菓子、お肉等に含まれる油はアレルギー症状を誘発させてしまう可能性があります。食べすぎにはご注意ください。

食事面・栄養面で何かお聞きになりたいことがありましたら遠慮なくお声かけください。(上原)

