

# 花粉症に注意！

毎年春になると、スギ・ヒノキ花粉が飛散されますね。花粉のせいで、くしゃみや鼻水が止まらなくなったり、目のかゆみに悩まされる人も多いと思います。毎日の食事の工夫で少しでも緩和できることがあります。トレーニングジム通信、4月号は花粉症に関する情報をお届けします。



## ～花粉症の症状～

何度も出るくしゃみ、鼻づまり、さらっとして水のように透明な鼻水、目のかゆみ  
人によっては発熱、花粉皮膚炎と呼ばれる肌荒れ、頭痛、咳、喉のかゆみもあります。

## ～花粉症の食べ物での予防対策～

### ●チョコレート

アレルギー症状を抑える働きが期待されるカカオポリフェノールが豊富に含まれます。

### ●ヨーグルト・乳酸菌飲料

腸内環境を整え免疫機能を正常に保ちます。飲料として摂取しても期待できます。



### ●ごぼう・海藻類

多く含まれている食物繊維は腸内で善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えてくれます。

### ●緑茶

お茶に含まれるカテキンは花粉症の症状を和らげるとされています。特に「べにふうき茶」などがオススメです。

## ～控えたい食べ物～



### ●トマト

スギ花粉症の人が食べると、口の中のかゆみや喉がイガイガしたり唇が腫れたりすることがあります。スギ花粉に含まれるたんぱく質とトマトに含まれるタンパク質が似ているためアレルギー症状が出る場合があります。トマトケチャップ、トマトジュースは起こらないとされています。

花粉は1年中飛んでいます。飛散する前から予防が大事です。食べ物以外でも規則正しい生活を送ることで自律神経を整え症状を和らげることができます。リフレッシュしストレスを溜めないことも大事になります。マスク着用も花粉症や感染症の予防対策になります。上手に花粉症予防をして、乗り越えましょう！

