



(栄養相談・指導管理機能適切化 4.13.2.1)

# 花粉症はこれでのりきりましょう!!



少しずつ春を感じる今日この頃ですが、くしゃみ、鼻水、目のかゆみに悩まされていませんか？年々増加の兆しをみせ、現在日本人の5人に1人が花粉症といわれています。花粉症は、遺伝的な体質と関係があるといわれていますが、最近の研究によると花粉症の発症には食生活が関係していることが明らかになってきています。今回は花粉症予防に効果的な食事のポイントについてお話したいと思います。

## 花粉症の予防に効果的な食事のポイント



### ポイント1 手作り食を心がけましょう。

加工食品やインスタント食品には化学物質が含まれおり、これらを摂取することでアレルギーの発症に関係のある物質(IgE)が増えるといわれています。旬のもの、地のものを使い食事は手作りを心がけましょう。

### ポイント2 今日から「魚派」にないましょう。

お魚の脂にはアレルギー性の炎症に関係のある物質(TNF $\alpha$ )の生産を低下させる作用があります。特にサバやイワシ、アジ、サワラなどの青背の魚に多くふくまれています。



### ポイント3 お肉を食べるときは脂肪の少ない部位を選びましょう。

脂肪が多いお肉の摂取量が多いとアレルギーの発症に関係のある物質(IgE)が増えるといわれています。



脂肪が多い部位



ロース



ばら肉



もも肉



脂肪が少ない部位



ささみ



むね肉



ヒレ肉

### ポイント4 ビタミンE(ビタミンA、C、E)を毎食取り入れましょう。

ビタミンA,C,Eは「エース」と呼ばれアレルギーの予防効果が期待されています。毎食取り入れてあげましょう。

ビタミンAの多い食品



緑黄色野菜など

ビタミンCの多い食品



野菜、果物など

ビタミンEの多い食品



種実類(ごま)など

また、適度な運動習慣をつけ、しっかりと睡眠をとって規則正しい生活をすることも重要です。花粉症対策は早めが肝心、花粉症を予防する生活を心がけてこのシーズンをのりきりましょう。(平成18年2月号「栄養と料理」より参照)



水の都脳神経外科病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。

2010年3月 臨床栄養部