



花粉症と食事

花粉症とは、花粉を原因として起こるアレルギー疾患です。特定の花粉によってアレルギー反応が起こると、主にくしゃみや鼻水、鼻づまりなどの鼻の症状、目のかゆみや充血などの目の症状が現れます。この時期、悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

花粉症が自然に治ることはほとんどなく、症状を抑えるためには何らかの治療が必要となります。また、予防対策を行うことである程度は症状を抑えたり発症を防いだりすることができます。

ここでは食事をおしてできる予防を考えてみましょう。症状が出る前に早めに食事を見直すことが肝心です。

●免疫機能を高めよう!

免疫システムの 60%は腸にあるため、腸を元気な状態にしておくことが重要。(ヨーグルト、乳酸菌飲料、キムチ、納豆など)

●食物繊維で善玉菌を助けよう!

(ごぼう、レンコン、きのこ類、レタス等)

●ポリフェノールが効く?

チョコレートやカカオに含まれるポリフェノールには免疫機能に作用し、アレルギー症状を抑える働きがあります。(ココア、チョコレート、赤ワインなど)

●青魚でアレルギー物質の働きを押さえよう!

魚に含まれる DHA、EPA はアレルギー物質であるヒスタミンの働きを押さええます。(サバ、イワシ、サンマ、アジなど)

●お勧めのメニュー

油分を抑えたあっさり和食
(サバやサンマの塩焼き、筑前煮、ほうれん草、小松菜などのお浸し、根菜たっぷりのけんちん汁)など
はいかがでしょう。



食育くん まじん



食育コラム

昨年の4月に一人暮らしを始めてから、早1年が経ちました。大学入学と同時に一人暮らしを始めた私は、当然食事の時も一人きり。それまで当たり前だった家族の存在の大きさに気づくと同時に、寂しさを感じることもあります。そんな私は、一人暮らしとはいえ県内に暮らしているため、頻繁に帰省をします。

私が帰省した時には、祖母が手料理でもてなしてくれ、いつも楽しい食事の時間を過ごします。祖父母宅で家族みんなで食卓を囲むことが、帰省する楽しみでもあります。そしてそのたびに感じることは、それは家族で食卓を囲めることの喜びです。

その時間は、お互いの近況を伝え合い、笑い合い、とても有意義な時間です。同じ料理でも、一人で食べるのと家族で食べるのでは、美味しさが全く違います。

今後も一人暮らしが続くため、このような時間は限られてしまっていますが、これからも家族での食事の時間を大切にしていきたいです。

そして今思うことは、自分も食に関して、もっと自立しなければということです。(終)