

花粉症の症状を 食事で緩和しよう

～栄養科通信～

2018年3月号NO.9

花粉症とは体内に花粉が侵入して免疫が過剰に反応する事を言います。免疫バランスが乱れている状態なので、身体は花粉を異物とみなして排除させようと、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどのアレルギー反応を起こします。今回は乱れた免疫バランスを整える方法をお伝え致します。

食事で免疫バランスを整えるポイント

■腸内環境を整える食材を活用しよう

腸内環境を整えると免疫力が整います。食物繊維が多く含まれている食品(ごぼうや大根などの根菜類、わかめなどの海藻類、きのこ類、こんにゃく類など)、発酵食品(納豆、みそ、醤油、漬物、ヨーグルト、塩麴など)には腸内環境を整える働きがあります。普段の食事に取り入れましょう。

※発酵食品のとりすぎは、塩分のとりすぎに繋がるので気を付けましょう。

■野菜を食べよう

野菜は、免疫力を高める働きと癌や循環器疾患の予防などに効果があります。成人の野菜摂取量は1日**350g以上(そのうち緑黄色野菜【色の濃い野菜、トマト、人参、ほうれん草など】は120g以上)**を目標としています。しかし、現状での成人野菜摂取量は1日平均280gと目標量を満たしていない方が、多くいらっしゃいます。【参考文献 平成28年国民健康栄養調査】野菜には**ビタミン、ミネラル、食物繊維、カリウムなどの栄養素**が豊富であり、他の食材で上記の栄養素を補うことは難しいので、積極的に野菜を食べる習慣を身につけましょう。

1食分の野菜の目安量(約120g)は、概ね生野菜で両手一杯分、加熱した野菜で片手一杯分です。野菜量が不足していないか確認をしてみましょう。

■アレルギー症状を和らげる食材を取り入れよう

DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)、にはアレルギー症状を緩和する効果があり、**青魚(鰹、鯖、秋刀魚、鰯など)**に多く含まれています。**青魚の食物アレルギーのない方は、是非食事に取り入れましょう。**

食事で注意したいポイント

脂の多い肉・ファーストフード・スナック菓子・菓子パン・ジュースなどは、腸内環境を悪化させるので控えましょう。また、アルコールを飲みすぎると鼻の粘膜の血管が拡張して鼻づまりなどの症状が現れる事があります。飲酒する場合は1日**ビール500ml、日本酒1合(180ml)、焼酎110ml、ウイスキーダブル60ml、ワイン200ml**程度を目安にして、お酒を飲む量を控えましょう。

日常生活で免疫力を高めるには、適度な運動、良質な睡眠、リラックスする時間、笑うなどです。また、体内に花粉の侵入を防ぐ事が花粉症予防になるので**マスク、メガネ**などを活用して体内に花粉を取り込まないように気を付けましょう。

さばバーグ【2人分】

さばの水煮缶	1缶(190g)
木綿豆腐	100g
葱	1/2本
人参	1/4本
ひじき	1g
パン粉	20g
生姜	10g
醤油	大さじ1
ごま油	小さじ1
■付け合わせ	
大根	40g
ほうれん草	1/4束
ポン酢	お好みで



- ①ひじきを水に戻し、鯖缶の汁は捨てる。
- ②葱と人参をみじん切りに切る。また、生姜はすりおろす。
- ③耐熱容器に水けを切ったひじき、人参、豆腐を入れ電子レンジでおおよそ2分程加熱し粗熱が取れたら水をきる。
- ④ボールに③、葱、鯖、Aを入れしっかり混ぜる。混ぜたら、お好みの形に成形する。
- ⑤油を熱したフライパンに⑤を入れ、中火で両面を焼く。中まで火が通ったら完成。
- ⑥お好みで、すりおろした大根やほうれん草などの野菜をお皿に盛り付ける。