



エイシン通信

No.213 令和6年 3月号

工事実績 20,660件 / 令和6年3月1日現在

花粉症の予防 対策に良い食べ物 飲み物

ヨーグルト・乳酸菌飲料

ヨーグルトや乳酸菌飲料には、乳酸菌が多く含まれているため花粉症の予防・対策におすすめです。花粉症が気になりはじめる約3か月前から、意識して摂取してみましょう。ヨーグルトは、水溶性食物繊維やオリゴ糖、乳酸菌と一緒に摂取するのがおすすめです。はちみつや干しプルーン、きなこ、バナナなどと一緒に食べると、さらに花粉症への効果が期待できます。ヨーグルトの摂取量の目安は、1日200gです。空腹時に食べると胃酸によって乳酸菌が死んでしまう可能性があるため、食後に食べるのがおすすめです。また、人肌程度に温めて食べると乳酸菌が活性化されるので、より高い効果が期待できます。

青魚

青魚には、DHAやEPAが多く含まれています。DHAやEPAには、ロイコトリエン(アレルギー症状を引き起こす物質)の働きをおさえる効果があるため、花粉症対策・予防によいとされています。また、DHAは脳に必要な栄養素のひとつです。脳に働きかけることでメンタル面を改善するので、花粉症によるストレス対策としての効果が期待できます。DHAやEPAは体内ではつくられない成分なので、食事から摂取しなくてはなりません。青魚を食べる機会が少ないという人も、缶詰や刺身などを活用しながら摂取してみてください。

きのこ

きのこ類には、食物繊維が豊富に含まれているので花粉症の予防・対策におすすめです。食物繊維を摂取することで腸内環境が整えられ、免疫力を高めます。また、きのこに含まれているβグルテンには免疫を活性化させる働きがあるので、アレルギー症状の予防が期待できます。良質なたんぱく質が含まれるサケやサバなどと一緒に摂取すると粘膜の強化につながるため、花粉症対策をしたいときは意識して食事に取り入れてみてください。

梅干し

梅干しには、アレルギーの抑制効果があるといわれるバニリンが含まれます。バニリンが体内の細胞に存在すると、花粉症の諸症状が和らぐとされています。1日1粒でも効果があるといわれているので、花粉症が気になる人は梅干しを食べる習慣をつけてみましょう。梅ジャムや梅シロップなど梅の加工品でも花粉症への効果が期待できるといわれているので、普段から意識して摂取してみてください。

緑茶

緑茶に多く含まれるカテキンは、アレルギー伝達物質を抑制する働きがあり、花粉症の症状をおさえるといわれています。花粉症が気になる人は、緑茶を意識して飲んでみてください。特に「べにほまれ」や「べにふじ」「べにふうき」という品種にはメチル化カテキンが多く含まれ、花粉症への効果が期待できるといわれています。ただし、加熱しすぎるとメチル化カテキンの効果が弱まるので注意してください。

～3がつのレシピ～



材料 (2人分)

かつおのガーリックステーキ

かつお(刺身)1冊(200g) [かいわれ](#)1パック(50g) [にんにく](#)1かけ
塩こしょう少々 薄力粉大さじ1 サラダ油大さじ1
★ソース
みりん大さじ2 酒大さじ1 しょうゆ大さじ2

作り方

- 1 かいわれは根元を切り落とす。にんにくは薄切りにする。
- 2 かつおは2cm幅に切り、塩こしょうをふる。薄力粉を両面にまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油、にんにくを入れて中火で熱し、にんにくが色づいたら取り出す。
- 4 同じフライパンにかつおを入れて中火で熱し、両面に焼き色がつくまで焼いて取り出す。
- 5 同じフライパンに☆を入れ、混ぜながら中火で軽く煮詰める(ソース)。器にかつお、かいわれを盛る。かつおににんにくをちらし、ソースをかける。

プチ情報♪

花粉症で荒れた鼻はワセリンで手当

ティッシュなどで鼻が荒れてしまった時は、乳液などを使うのはNGです。傷にしみこんで痛みがでたりと、予後がまずい場合が。100%油分のワセリンを塗るのが、手頃としては理想的。また使うティッシュは保湿ティッシュを用いましょう。

日々のこうした工夫を行うことで、辛い花粉症を乗り切っていきましょう。



四国88箇所御朱印の旅 69番札所

七宝山 観音寺

(しっぽうざん かのんじ)

所在地: 香川県観音寺市八幡町1-2-7
電話番号: 0875-25-3871



不動産情報

場所: 香川県三豊市三野町
間取: 3DK
賃料: 42,000円
敷金: 2ヶ月

おすすめポイント!!
・駐車場2台無料
・エアコン2台付

賃貸アパート



(株) エイシン

住所: 香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 35周年

エイシン

検索