



健康メモ 2019年2月

花粉症予防

目の痒み、鼻水、くしゃみ…。春は花粉症の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？ 症状の悪化を防ぐためには、花粉をできるだけ避けるように日常生活の中で工夫することが大切です。

～ 花粉症セルフケアのポイント ～



1. 眼や鼻に花粉が入らないようにする。

外出時は眼鏡やゴーグル、マスクを着用しましょう。マスクは鼻脇に隙間ができないようしっかりと顔に密着させて、マスク内への花粉の侵入を防ぎましょう。

3. 掃除をこまめに行うようにする。

室内に侵入した花粉を除去するために、室内の掃除はこまめに行いましょう。フローリングの場合は、水拭きが効果的です。

2. 室内への花粉の侵入を防ぐ。

- (1) 帰宅時、衣服や髪をはたいてから家に入りましょう。帰宅後はシャワーを浴びるか、洗顔・うがい等で、花粉を流しましょう。
- (2) 花粉の飛散が多い時期は、洗濯ものや布団の外干しは避けましょう。
- (3) 部屋の換気を行う際は、短時間にとどめましょう。空気清浄機を使用することもおすすめです。

4. 花粉情報をチェックする。

花粉飛散情報を毎日チェックし、飛散の多い日の外出は最低限にとどめましょう。外出する場合には、しっかりと花粉対策をして出掛けましょう。

5. 食べ物で予防する。

食事により、花粉症の症状が軽減したり悪化したりする場合がありますので、花粉症予防を意識した食生活を送りましょう。



花粉症予防に効果的な食べ物

DHA・EPA



さば、さんま、いわし等の青魚
青魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）には免疫機能の動きを正常化し、アレルギー症状を抑える働きがあります。

ビタミンA



緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵黄

ビタミンC



いちご、キウイ、かぼちゃ、ブロッコリー

ポリフェノール



緑茶、紅茶、蓮根、りんご、ぶどう、しそ

乳酸菌



ヨーグルト、乳酸菌飲料、キムチ
腸内環境を整えることで、免疫機能改善が期待できます。即効性はないので、花粉の飛散が始まる前から習慣的に取り入れるようにするのがおすすめです。



青魚をお手軽に摂るには、**水煮缶**を使った料理がおすすめです

花粉症対策メニュー①

南瓜のヨーグルトサラダ

～混ぜるだけの簡単サラダ～

レンジでチンした**南瓜**に好きな**ヨーグルト**を加え混ぜ、マヨネーズ、塩胡椒で味を調えれば簡単なサラダの出来上がり。ポリフェノールが多く含まれる**レーズン**を加えれば花粉症対策効果ばっちりの一品になります。

花粉症対策メニュー②

鯖缶カレー

～いつものカレーを鯖缶で～

お肉の代わりに**鯖**の水煮缶を使うと、短時間で味わい深いカレーが出来ます。一緒に煮込む野菜も、花粉症対策に効果的な**人参**や**蓮根**等の食材を取り入れましょう。青魚の臭いが気になる方は、生姜やニンニクの風味を効かせると食べやすくなるのでお勧めです。



良い習慣を身につけて、花粉症に負けない身体を作りましょう！！