



管理栄養士
堀内玲奈

堀内玲奈の 健康コラム

4月号

花粉症を

乗り越えよう！！

昼間暖かい日が増えてきて、花粉症に悩まされるシーズンになってきましたがいかがお過ごしでしょうか。花粉症対策といえば薬ですが、食事でも花粉症対策ができることはご存じですか？

重要なのは**免疫機能を整える**ことです！免疫細胞の7割は腸に集まっているとされています。**発酵食品、食物繊維、ビタミンB6**を積極的に摂ることで腸内環境を整えて、免疫を活性化させ、花粉シーズンを乗り越えましょう！

また、アレルギー症状を抑える栄養素も積極的に摂取しましょう！油の一種**n-3系脂肪酸**はアレルギー反応を引き起こすヒスタミンといわれる物質の炎症作用を抑える働きを持っています！

⚠生のトマトに注意⚠

花粉症の方が生のトマトを食べるとアレルギー症状を発症する可能性があります。

生のトマトにはアレルギー反応を引き起こすヒスタミンが含まれているので注意しましょう！



花粉症対策におすすめ食品

免疫機能を整えるビタミンB6

+

アレルギー症状を抑える

n-3系脂肪酸

両方を併せ持つ食品



マグロ



カツオ

ヤマナカのおすすめ商品

明太子と大根菜

ご飯弁当

398円(税抜)

ヤマナカ全店取扱



脂の乗った肉厚焼き

塩さばのお弁当

558円(税抜)

一部店舗取扱

鶏の味噌焼き丼

498円(税抜)

ヤマナカ全店取扱

