

# 食事で花粉症予防!

免疫低下が原因とも言われるアレルギー症状のひとつ『花粉症』。この時期に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？

## = 花粉症対策 =

- ・ 外出時はマスクやめがねを着用し、花粉の付着を防ぐ
- ・ 衣服の花粉は外で払ってから家に入る
- ・ 洗濯物の花粉は払ってから取り込む
- ・ 帰宅後は洗顔やうがいをする
- ・ 窓を開けたままにしない
- ・ こまめに掃除をする



## = 花粉症予防にオススメの食品 =

### ポリフェノール

自己免疫を高めたり、活性酸素を減らす働きがある

レンコン/にんじん/お茶/しそ



### 乳酸菌

免疫力を高める働きがある

ヨーグルト/乳酸菌飲料/ぬか漬け



### DHA EPA

アレルギーにおける鼻づまりを和らげるといわれている

あじ/いわし/さば などの青魚



※食事の偏りはからだの免疫を弱める一つといえます。できるだけバランス良く摂ることを意識しましょう！

## にんじんスープ



【4人分】

にんじん 中2本  
 玉ねぎ 1個  
 無塩バター 15g  
 水 300cc  
 コンソメ 小さじ 2.5杯  
 牛乳 500ml  
 パセリ、黒コショウ 適宜

1. にんじんとたまねぎは皮をむき薄切りにする
2. フライパンにバターを熱し、①を炒める
3. 水とコンソメを加え、フタをして煮る
4. やわらかくなったら、粗熱を取り、ミキサーにかける
5. 鍋に戻して火にかけ、牛乳を加えて塩で味を調える
6. お好みで黒コショウやパセリを振る



アルコールは神経の麻痺から鼻の粘膜内をうっ血状態にし、鼻づまりを悪化させることがあるのでほどほどに

済生会熊本病院 予防医療センターでは、健康・からだづくりに役立つ情報をホームページで発信しています  
[http://www.sk-kenshin.jp/health\\_promotion/club\\_magazine.html](http://www.sk-kenshin.jp/health_promotion/club_magazine.html)

