



コスモス “食通信”

NO. 136
平成20年2月号

今回のテーマ

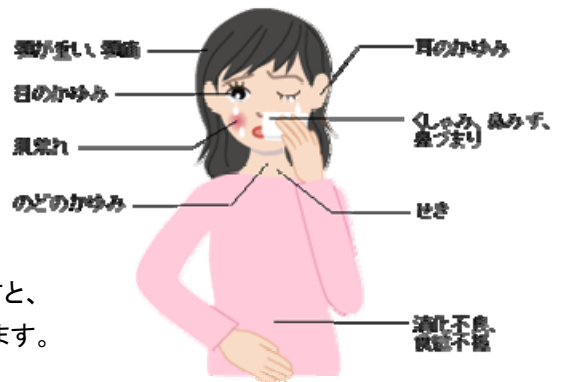
『花粉症』 ～食生活改善で、症状を軽く～



もはや国民病といわれている花粉症。
生活習慣や食生活の改善で、症状が軽くなるといわれています。

花粉症とは？

花粉症は、花粉の飛ぶ季節にだけ症状が現れる季節性のアレルギーで、代表的なアレルゲンはスギ花粉です。その他にもヒノキ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が、花粉症の原因となっています。くしゃみ、鼻水、鼻づまりや、目のかゆみ、涙、充血などの症状が現れ、ぜんそく発作を引き起こすこともあります。そのほか皮膚のかゆみ、のどのかゆみなどの症状があります。胃や腸などがアレルギーを起こすと、消化不良や食欲不振、便秘や下痢になったり、偏頭痛を伴うこともあります。



原因

花粉症患者が急激に増えた主な原因は、戦後の国の造林計画によってスギ花粉が増加したことや、車の排気ガスや工業化による大気汚染の影響で、鼻の粘膜が弱ったことです。また、最近になって腸の免疫システムの崩れも花粉症に関係していることが分かってきました。特に、日本人の食事が欧米化したことが、腸内環境の悪化に影響していると考えられています。



食事と花粉症の関係って？

花粉が体内に入っても、症状が出る人と出ない人がいます。それは、花粉とアレルギー反応を起こす体質に原因があると考えられます。そして、そのアレルギー体質に大きな影響を与えているのが食事です。日本人の食生活が欧米式に変わってきた昭和30年代～40年代以降、アレルギー性皮膚炎や花粉症患者が急激に増えました。欧米式の食事が広まったことで、動物性たんぱく質や脂肪の摂りすぎ、食品添加物が増加したことが、アレルギー体質を引き起こした原因だと考えられます。また、症状の悪化には腸内環境や血行の悪さも影響するといわれています。

<現代人の食生活の問題点>

- ◇甘いもの・冷たいものの摂りすぎ
- ◇食物繊維の不足（野菜不足）
- ◇インスタント食品の食べ過ぎ
- ◇保存料・防腐剤の入った食品の摂取
- ◇季節感のなくなった食卓



食生活を見直そう！

欧米の食事は動物性たんぱく質や脂肪が多くなりがちで、腸内環境を悪化させる原因となってしまいます。いっぽう、日本の伝統的な食事は魚や野菜、発酵食品（味噌や醤油など）など、腸内環境を整える善玉菌をふやすはたらきのある食品が中心です。腸内環境は花粉症の発症に大きな影響を与えているため、腸内環境を整えることが花粉症予防の第一歩といえます。昔ながらの日本食を見直してみましょう。

花粉症と食べ物


花粉症の原因として、腸内環境や血行の悪さがあげられています。
症状がツライ時にぜひ試してみたい食べものを紹介します。



ヨーグルト	腸内環境は善玉菌のはたらきによって健康に保たれています。食品の中で、もっとも善玉菌が多く含まれているのがヨーグルト。特に胃酸で分解されずに、腸まで届くプロバイオティクスのヨーグルトがおすすめです。	
日本伝統の発酵食品	納豆や味噌、醤油、ぬか漬け、酒かすなど、日本独自の発酵食品にも、腸内環境を整える善玉菌を増やすはたらきがあるといわれています。	
シソの葉	シソは体を温める作用があり、咳や鼻水に一定の効果があることが認められています。1日10枚ほどが目安です。	

効果的なお茶

花粉症シーズンになると花粉症対策のさまざまなお茶が店頭に並びます。一度試してみは？

甜茶	甜茶とは中国語で甘いお茶という意味で、いくつかの種類があります。抗アレルギー効果が証明されているのは、バラ科キイチゴ属の植物の葉です。花粉が飛び始める2週間前から甜茶を飲んで、症状が軽減したことも確認されていますが、即効性があるわけではなく、その効果には個人差があります。	
ハーブティー	ハーブティーには体の内側からの効果と、香りによる外側の効果があるといわれています。体を元気にしてくれる抗酸化作用という効果と、香りによるリラックス効果です。ハーブティーは尿や汗などとして短時間で体の外に出してしまいます。そのため、1度に大量に飲むよりも、1日3回くらいにわけて、定期的に時間を決めて飲むとよいでしょう。	

ハーブティーの効能

- ネトル・・・血液の浄化を促すといわれています。
- エルダーフラワー・・・粘膜の腫れを鎮めるといわれています。
- ローズヒップ・・・粘膜のアレルギー反応を防ぐといわれています。
- ルイボス・・・アレルギー体質改善(冷え性改善など)によいといわれています。

好みに合わせてブレンドすれば、風味も良くなり、相乗効果が期待できます。

ハーブティーの入れ方

◇抽出時には必ずフタをします

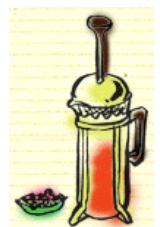
ハーブのエキスや香りを閉じこめます。深い味わいが楽しめ、より高い効果が期待できます。

◇熱湯を注いで3分以上待ちます

有効成分を引き出すために必ず熱湯を。葉や花などのやわらかい部分は3分以上、ローズヒップやタンポポの根など固い部分は5分以上が目安です。

◇最後の一滴まで

最後の一滴に有効成分が凝縮されています。注ぐときには最後までしっかりと。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“痛風”を予定しております。

栄養士 中野・小田・佐々木・篠田・島岡・為政・西光・広井・廣田・藤原

