

栄養だより

Vol.126 2026年 3月

テーマ: 食事で花粉対策

春

当院では、管理栄養士による栄養・食事相談を実施しています。
ご希望の方は、担当医までご相談ください。



少しずつ暖かくなり、春らしさを感じられる季節となりました。それと同時に花粉症によるくしゃみや鼻水など、みなさん症状が出始めているのではないのでしょうか？
花粉症でお悩みの方必見！今月は、食事で症状を軽減させるために役立つ花粉症対策を紹介します。

花粉症は免疫が花粉を異物と判断することでアレルギー反応が起こる仕組みです。花粉を身体の外へと追い出そうと免疫機能が過剰に働くことで、くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった鼻の症状や目のかゆみ、涙、充血といった目の症状が現れます。
この免疫の**60%**が腸内に存在するとされており、腸内環境が悪くなると免疫の働きに異常が起こります。

免疫機能を整え、アレルギー症状を緩和させるのがポイント!!

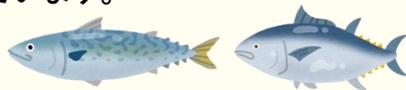
花粉症対策におすすめの食材

● 乳酸菌・食物繊維が豊富な食べ物



ヨーグルトやキムチなどの発酵食品は、腸内環境を整え、免疫機能を向上させる効果があります。特に、乳酸菌は免疫の過剰反応を抑える働きがあり、花粉症の症状緩和に役立つとされています。

● DHA・EPAが豊富な食べ物



青魚に多く含まれるDHAやEPAは、抗炎症・抗アレルギー作用があります。さば・いわし・ぶり・まぐろなどに多く含まれます。

● ビタミンDが豊富な食べ物



干し椎茸やイワシ、鮭などのビタミンDが豊富な食品は、免疫を調整する働きがあります。免疫システムの過剰な反応を抑制するため、花粉症対策として積極的に摂りたいですね。

アルコールや辛いものは避けましょう。 粘膜の毛細血管を刺激し、花粉症状を悪化させるため控えることをおすすめします。

今月の
コラム

毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。これは、腎臓の健康の大切さを啓発し、慢性腎臓病(CKD)の予防と早期発見を促す国際的な取り組みです。日本国内でも 市民向けのイベントや無料検診が開催 され、腎臓の健康管理に役立つ情報を得る機会となっています。



注意

花粉症の人が注意したいものに「**口腔アレルギー症候群**」があります。

ある果物や生野菜を食べたときに口の中で刺激感やかゆみ、喉の奥が詰まるような感じがするといった経験はありませんか？それは口腔アレルギー症候群が関係しているかもしれません。

口腔アレルギー症候群とは、果物や野菜を摂取したときに口腔内が痺れたり、喉が詰まった感覚になったりする**食物アレルギーの一種**です。

なぜ花粉症なのに「**食べ物**」で反応が現れるのでしょうか？それは、「**交差反応**」という体の勘違いにあります。

例として、スギ花粉に含まれるアレルギーの原因物質と、トマトに含まれるアレルギーの原因物質の構造は非常に似ています。そのため、自身の体にある免疫システムが、入ってきたトマトを「あ！スギ花粉が来た！」と誤認して攻撃してしまうため、アレルギー反応が現れるのです。

