

花粉の季節を乗り越えよう

栄養だより
3月



寒い冬から早く春になって欲しいと願う反面、花粉が飛ぶから憂鬱…なんて方も多いのではないのでしょうか？花粉は1月から徐々に飛び出し、2~4月がピークとされていますが、意外と量も種類も多いは5月だそうです！薬を飲むと眠くなるし…もし日頃食べる物で少しでも改善されれば嬉しいですね。



花粉飛散量の基礎知識

- ①花粉の量は、前年夏の日照時間に影響される。
- ②特に6~7月の気象状況や日照時間が翌年の花粉の飛ぶ量に強く影響する。
- ③前年の花粉量が少なかった地域は、その翌年多くなる傾向。

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)	■	■	■	■	■	■						
スギ		■	■	■	■	■				■	■	■
ヒノキ科		■	■	■	■	■						
イネ科	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ブタクサ属 (キク科)								■	■	■		
ヨモギ属 (キク科)								■	■	■	■	■
カナムグラ (アサ科)								■	■	■	■	■

木本の花粉飛散量情報
 ■ 多い (50.1-個/cm2/日)
 ■ やや多い (5.1-50.0個/cm2/日)
 ■ 少ない (0.1-5.0個/cm2/日)

草本の花粉飛散量情報
 ■ 多い (5.1-個/cm2/日)
 ■ やや多い (1.1-5.0個/cm2/日)
 ■ 少ない (0.05-1.0個/cm2/日)

花粉症に効果的な食べ物や飲み物は、食品に含まれる栄養素によって効果を得ることができます。その栄養素というのは、乳酸菌・植物性ポリフェノール・ビタミン・n-3系脂肪酸です。

乳酸菌

私たちの体内で免疫の70%を占めるのが腸であり、小腸の善玉菌の大多数が乳酸菌です。大腸では善玉菌の実に99.9%はビフィズス菌です。

ヨーグルト・味噌
キムチ・浅漬け

植物性

ポリフェノール

茶カテキンやフラボノイドといったポリフェノールは、ヒスタミンなどの炎症物質の発生を抑えてくれます。

緑茶
納豆・豆腐

ビタミン

特に良いとされているのが、ビタミンAとビタミンCです。これらは免疫力を改善し、炎症物質のヒスタミンを正常に保つ効果が期待できます。

鰻・人参・ピーマン
じゃがいも・苺

n-3系脂肪酸

血液サラサラで有名なDHAとEPAなどの栄養素です。花粉侵入時に、炎症物質が出るのをブロックし、症状が強くなるのを和らげてくれます。

マグロ・カツオ
さんま・さば・ブリ

一方で、花粉症に悪い食べ物もあります。砂糖は腸内の悪玉菌が好んで食べるため、腸内環境を悪化させます。インスタント食品やファストフード・化学調味料には、過剰な食品添加物が含まれており、これによりホルモンバランスが崩れて花粉症の炎症が悪化します。マーガリンやカップ麺・冷凍食品に含まれるトランス脂肪酸は、インスタント食品同様に炎症作用を悪化させます。なるべく上記の食べ物を避け、花粉症に効果のある食べ物で少しでも快適な春をお過ごしください。