



栄養科だよ



R2.3 月発行
No.60

2020 年花粉の飛散が開始しました！

そもそも花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となり、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気のことをいいます。

2020年春の花粉量は一部地域を除いて**2019年より少なく、例年よりも少ないでしょう。**

しかし花粉症予防をしっかり行い、つらい時期を乗り越えていきましょう！！

☆今日からできる花粉症対策

①花粉をつけない

- ・外出時にマスクやメガネをする
(マスクは花粉を約1/3～1/6、メガネは約1/2～1/3減らすことができます！)
- ・帽子をかぶる

②ついた花粉を落とす

- ・帰宅したら、手洗い、うがい、洗顔をする



③体調を整える

- ・規則正しい生活を心がける
- ・お酒の飲みすぎに気を付ける
- ・たばこを控える(鼻の粘膜を正常に保つ)
- ・**バランスのとれた食事を摂取する**



バランスのとれた食事とは・・・

- 主食(ごはん・パン・めん)
 - 主菜(肉・魚・卵・大豆製品)
 - 副菜(野菜・きのこ・海藻)
- のそろったお食事です！



☆花粉症対策のための食品

毎年いろいろな「花粉に良い食品」の情報が飛び交います。お茶やヨーグルト、納豆、レンコンなど普段から食べなれている食材から、健康食品、サプリメントまで、様々な食品が紹介されています。しかし、残念ながら、**特定の食品を毎日食べ続けるだけで花粉症が治るというものは、現在のところありません。**そのためバラエティに富んだ食材を使用し**バランスのとれた食事**を心がけましょう！

☆花粉含有食品には要注意△

過去には、スギやヒノキの花粉を入れた飴やカプセルなどの食品が花粉症の症状緩和と称し販売されていました。そんな中、スギ花粉加工食品を飲用した女性がアナフィラキシーショックを起こしたという健康障害が発生しました。現在は、スギ花粉を含む食品関する注意喚起を行うと共に、アレルギー表示をするようになり流通は減ったものの、安易に利用することは危険ですので注意しましょう△

