



〈花粉症と食事の関係〉

みなさんこんにちは！看護師木村です。3月に入り、温かい日や寒い日が交互に来ることが続っていますが、体調はお変わりないでしょうか。季節の変わり目は体調崩しやすい時期でもありますが、そろそろ皆さんを悩ませる「花粉」が多く飛び交う時期ともなってきました。この花粉症をもっている方に知っておいていただきたいアレルギー症状があります。**花粉-食物アレルギー症候群**といい、花粉症の方が特定の食べ物を食べると食物アレルギー症状が出てくる可能性があるのです。



右の表は花粉の種類とアレルギー症状が出る可能性のある食べ物です。例えば、よくあるスギ花粉ですが生のトマトを食べると口に違和感があり、耳や鼻がムズムズするといった症状が出てくる方がいます。これらの食物を食べても今までなんの症状もなかった方も、花粉症になったことを機会に急にアレルギー症状が出てくることもあります。最近花粉症の症状が出てきた方々で生野菜、フルーツを食べたときに違和感があるようでしたらアレルギー症状の可能性もあるので病院に相談してみるのが良いでしょう。

ただ花粉症だからといって必ずこの症状が出るわけではありません！花粉症の症状があるからといって必要以上に生野菜、フルーツを避ける必要はないのでバランスよい食事を心がけてください。



花粉	食べ物
カバノキ科 シラカンバ ハンノキ オオバヤシャブシ	りんご・もも さくらんぼ・なし あんず・キウイ マンゴー・アーモンド 大豆・ヘーゼルナッツ ピーナッツ・緑豆もやし
ヒノキ科 スギ	トマト
イネ科	メロン・スイカ トマト・キウイ オレンジ・ピーナッツ
キク科 ヨモギ	セロリ・にんじん マンゴー・スパイス
キク科 ブタクサ	メロン・すいか ズッキーニ・きゅうり バナナ

花粉症によいとされている食べ物は？

花粉症は体内に入った花粉に対する免疫反応によってアレルギー症状が引き起こされています。そのため免疫システムを整えることが花粉症対策に繋がるといわれています。そこで重要なのが「腸」です！腸を整えることが免疫機能の調節に繋がり、花粉症にも効果があるとされています。

腸を整える食べ物として乳酸菌の含まれているヨーグルト、乳酸菌を活性させるはちみつやきなこなどオリゴ糖が含まれているものと一緒に食べるとさらに効果アップです。また食物繊維が多く含まれるきのこ類やゴボウ、海藻類もおすすめです。これらをバランスよく食べて今年の花粉に打ち勝ちましょう！



【お知らせ】

令和6年4月より、弊社に言語聴覚士が入職します！
嚥下、ことばによるコミュニケーションでお困りの事例がありましたら、いつでも気軽にご相談下さい(^^)