



第41回 栄養教室

花粉症に打ち勝つ！

～花粉症を防ぐ生活習慣で
快適な春を過ごしましょう♪～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士
管理栄養士

金古みゆき
原田多紀子

保健師 吉山沙織



花粉症って何???



花粉症はアレルギーの1種！！

- ・通年性アレルギー：季節に関係なく発症。
ハウスダストなどが原因。
- ・季節性アレルギー：季節に関係し発症。
花粉などが原因。

花粉症って何????

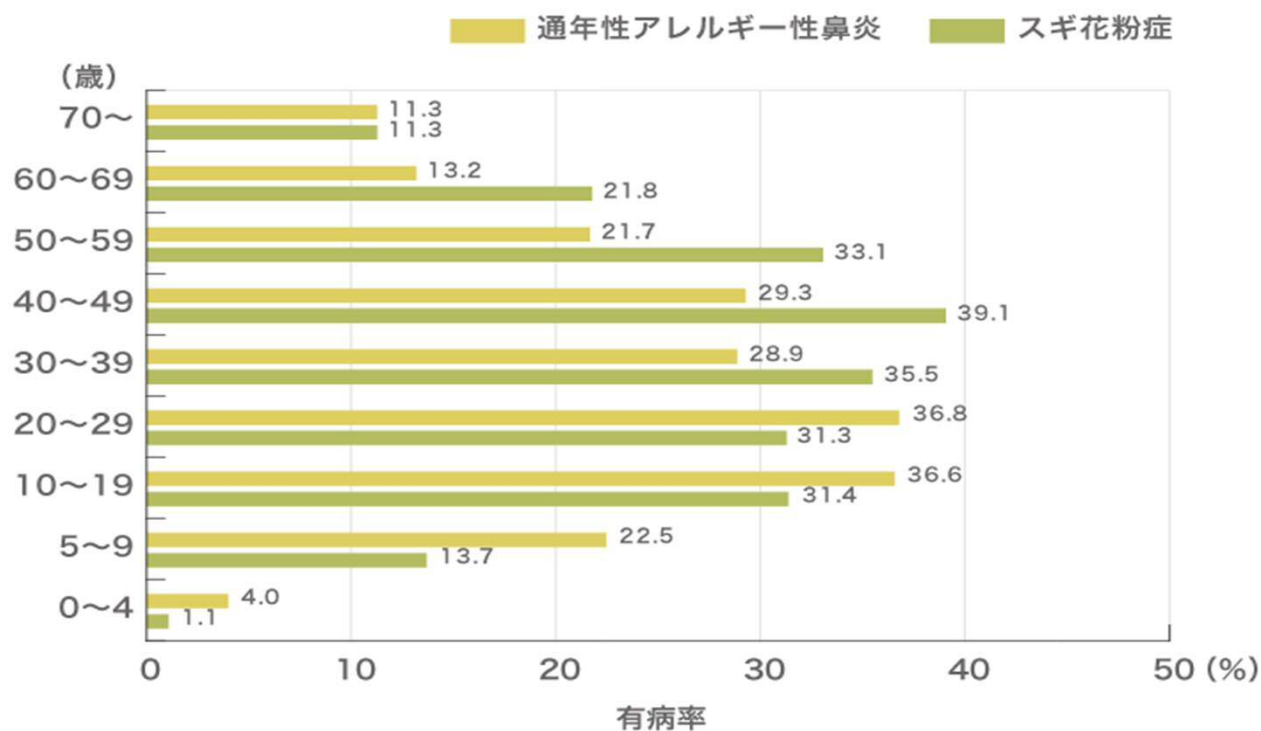
- 鼻水
- 鼻づまり
- くしゃみ
- 咳
- 頭痛
- 目のかゆみ
- 涙がでる
- 皮膚炎

通年性・季節性アレルギー
での症状の違いはない



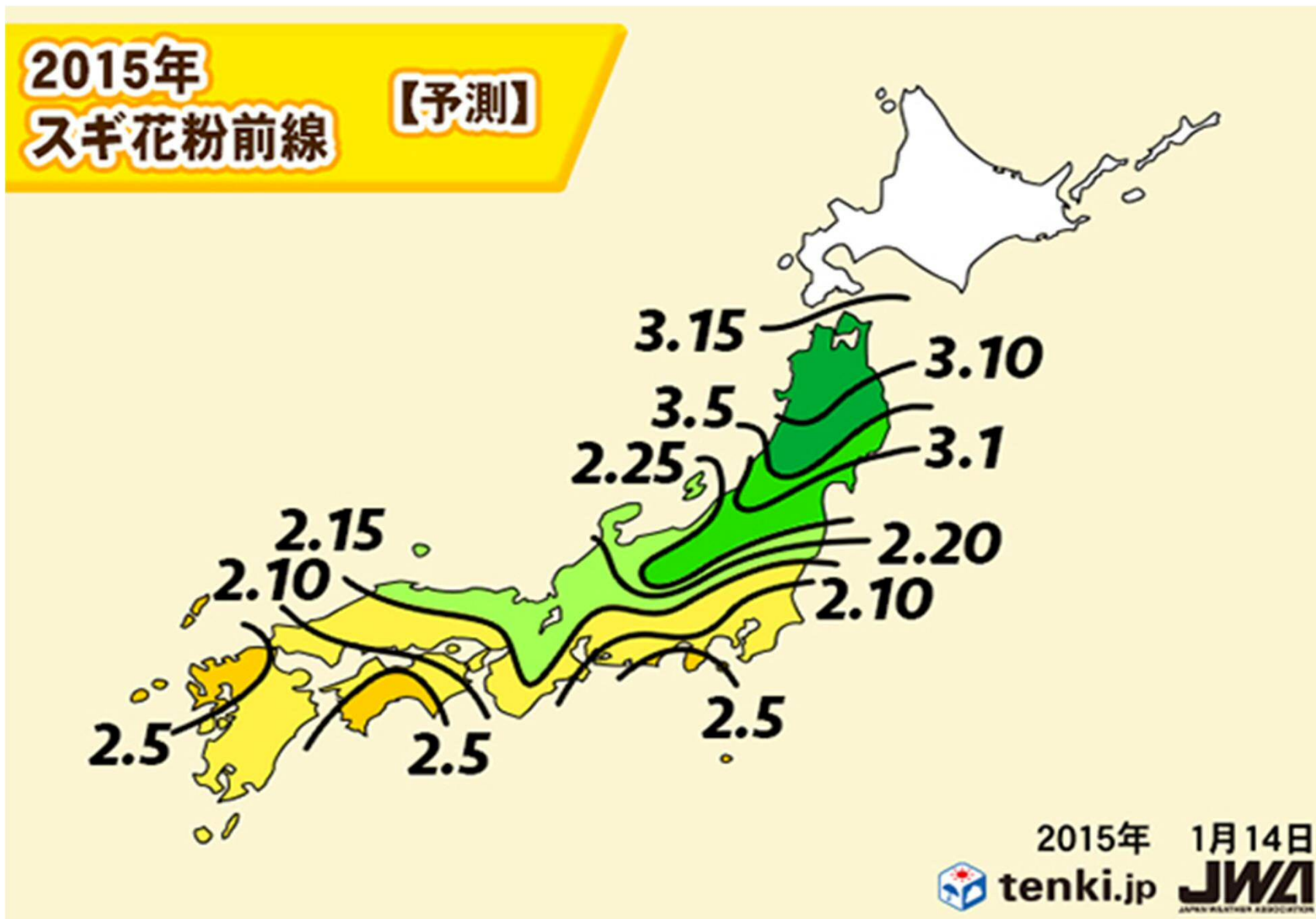
花粉症の患者数は推定3000万人以上！！
まだまだ増えていくと予想されている。

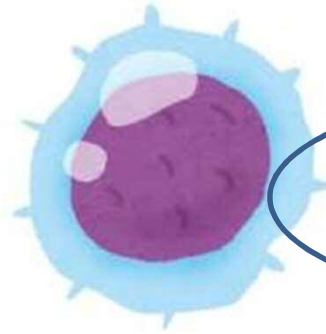
図3 年齢層別の有病率



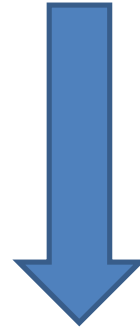
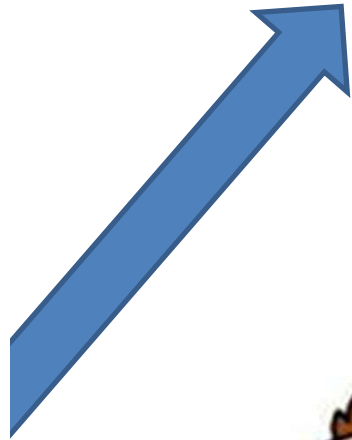
(2013年版 アレルギー性鼻炎ガイドより)

花粉予報(日本気象協会)





花粉の抗体を作る



花粉と反応して、
ヒスタミンを
放出する。



くしゃみ、鼻水、
目のかゆみなど、
花粉症の症状が！

花粉症の予防は、花粉に触れないのが1番！
まず、花粉に対する対策を行いましょう。



○外出時の帽子、マスク、眼鏡を着用する。

- マスクは顔にフィットするものを選ぼう。マスクで花粉の量を約3分の1から6分の1に減らすことが出来る。
- メガネは通常のメガネでも、目に入る花粉を約40%減少し、花粉症用のメガネでは65%も減少する。コンタクトレンズは、コンタクトレンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎の症状を増悪させる可能性もある。

○花粉が付着しにくい衣類(目の粗くない物)を着よう。

・ウール、フリース、ファーは花粉が付きやすい。
逆に、ポリエステル、レザー、ビニールなどのつるつる素材は花粉が付きにくい。

○帰宅時には、家に入る前に花粉を払い、うがい、手洗い、洗顔をしよう。

○花粉の侵入を防ぐため、窓や戸をしっかりとしめよう。

○干した布団や洗濯物は、しっかりと花粉をおとしてから中へ入ろう。



花粉症は免疫反応。免疫力のバランスを整えよう。

○自律神経のバランスが良いと免疫系が正常に保たれ、過剰な反応が起こりにくい。

- ・疲れは副交感神経を緊張させ、交感神経を抑圧するため、肥満細胞からヒスタミンが放出されやすくなる。
- ・辛い物やアルコールは鼻づまりをひどくするので控えましょう。たばく質のとりすぎやたばこも直接鼻や眼の粘膜を刺激するので控えましょう。



お風呂に入ろう!!!



お風呂に入ると.....

- ・全身の血流が良くなる
- ・新陳代謝が良くなる

身体の芯まで
温まる

細胞の活性化!!!



自律神経を整えよう!!!

免疫は、自律神経によって整えられる!!



どちらかの状態が長く続くと・・・



睡眠をとろう



睡眠の効果は

- 自律神経を整える
- 骨髄で血球が産生される
- ストレスの軽減



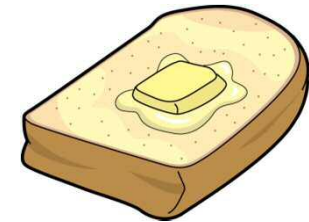
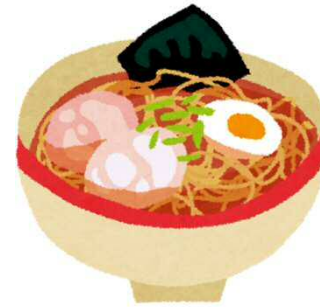
睡眠前に控えた方がよいことは

- カフェインをとる
- 携帯やテレビを見る... 1時間前にはやめましょう。
- 寝酒をする
- 食事をとる... 3時間前にはやめましょう。



食生活チェック！

- 油ものが多い
- 外食やコンビニ弁当が多い
- 丼や麺類などの単品ものが多い
- 肉食が多い
- 卵をたくさん食べる
- 緑黄色野菜が苦手
- 辛い物やアルコールなどの刺激物が好き
- 洋食が多い
- 主食はパン中心
- 甘いものが好き
- 冷たいものが好き
- 餅やせんべいが好き

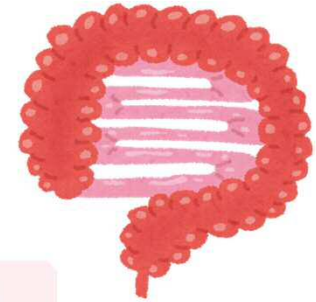


前回の話より

免疫力を高めるスイッチは腸にある！

腸は食べ物だけでなく、病原体となる細菌やウイルスにも毎日触れています。そこで活躍するのが、免疫細胞です。

腸には免疫細胞の約6割が集中している！



免疫細胞の
約6割が腸に！



**アレルギーに負けない体
= 腸内環境を整える事♪**



食生活から

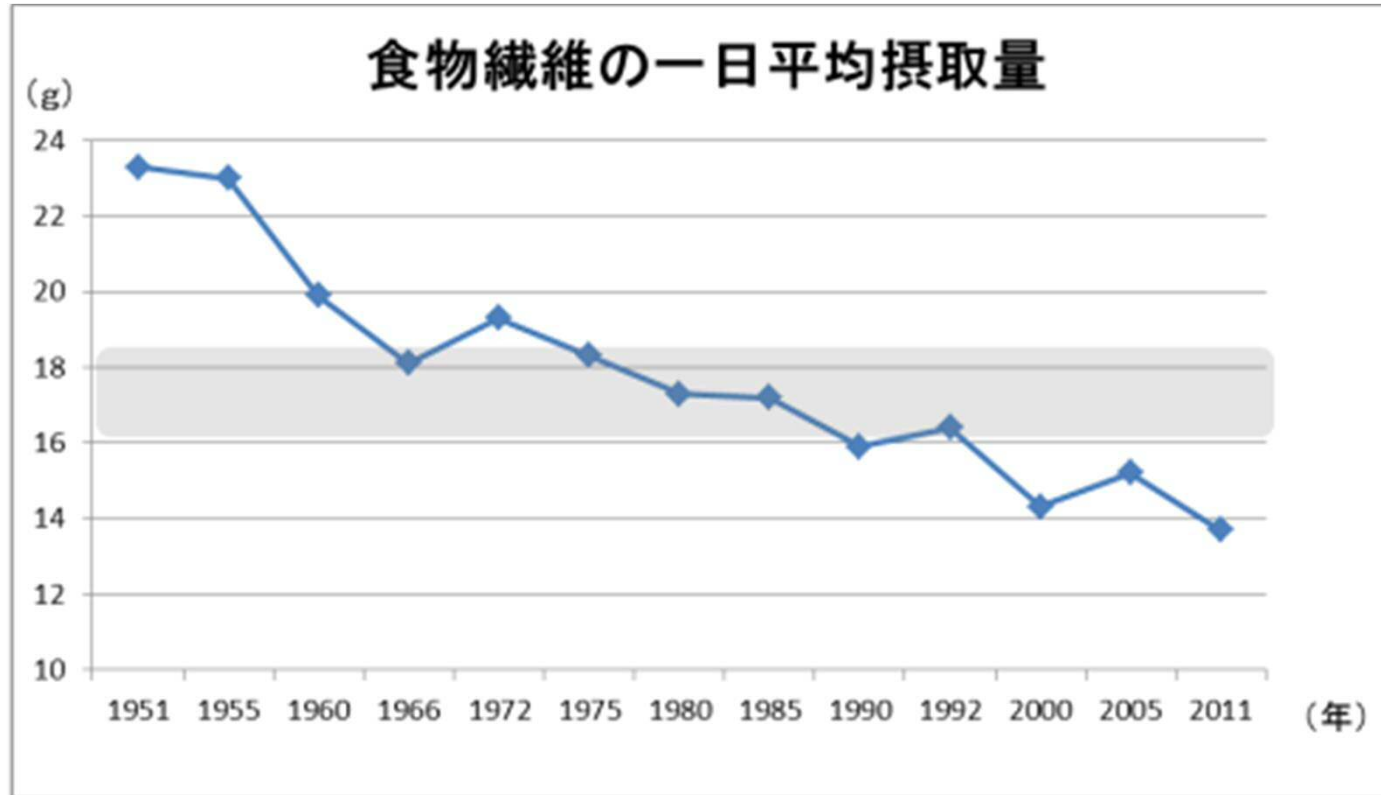
花粉症が増えた原因は？



- 欧米型『肉食中心・高カロリーの』食生活の定着
- 食品添加物の使用
- 食物繊維の摂取不足
- 野菜離れ



食物繊維摂取量の変化

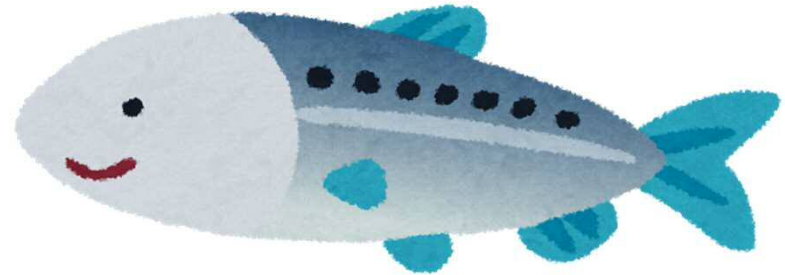
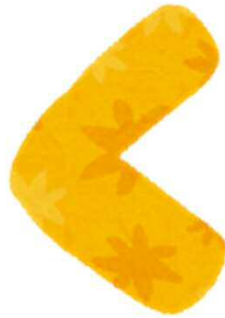


食物繊維は腸内細菌の“餌”です。食物繊維が減る事は、腸内細菌が減る事！腸の機能が低下すると免疫力が低下する

アレルギー反応が
起こりやすくなる

オススメ食材①

肉より魚！



特に青魚がオススメです！免疫の働きを正常にし、アレルギー症状を抑制してくれるEPAやDHAが豊富に含まれます♪



オススメ食材②

茶緑



『カテキン』や『カフェイン』にはアレルギー症状を引き起こす肥満細胞の働きを直接抑える作用がある。

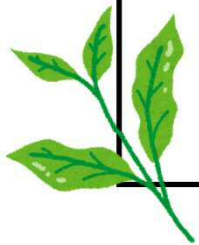
～カテキンの特徴～

- ①吸収が早い
- ②皮膚や粘膜を保護する働きがある
- ③殺菌消臭の効果が期待できる

注目＼(◎o◎)／！

『べにふうき緑茶』に含まれるメチル化カテキンという成分がアレルギー症状を緩和する効果が強い★

※一気に大量にのむより、こまめに飲む方が、カテキンが体内で安定的に働きます。普段の食生活に上手に取り入れましょう！



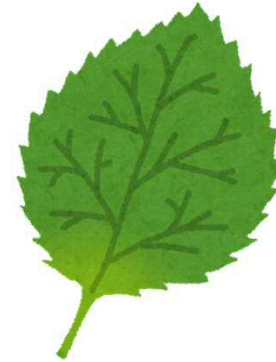
オススメ食材③



『ムチン』れんこんを切った時に出てくるネバネバ成分
→粘膜を保護し毒素を排出してくれる働きがある。

『タンニン』切り口を黒く変色させる成分
→老化や病気の原因となる活性酸素を除去する働きがある。

オススメ食材④



しその実や葉から抽出したエキスに抗アレルギー作用がある事がわかってきた。

しその実油には必須不飽和脂肪酸『 α リノレン酸』が高濃度含まれている。体内でEPAやDHAなどに変換される！

カロテン・カルシウム・鉄・食物繊維・ビタミン類を豊富に含む



飲むなら温かく



※ヒスタミンが増える

アトアルテヒドがヒスタミンを放出させ、花粉症の症状を悪化させる

※脱水で粘液が出にくい

アルコールの利尿作用で脱水を引き起こす

※鼻づまりが悪化

交感神経の働きが弱まり、血流が低下し鼻づまりの原因に！

※肝臓が疲れる

代謝・排出・解毒を担う肝臓！働きすぎると疲れてしまう。

ホットワイン、熱燗、お湯割りなどの温かい物を適量！

冷えは禁物♪ 中から温める♪

内臓が冷えると...消化機能が低下
...体全体が冷え免疫力低下

アレルギー反応をおこしやすくなる

冷やさない工夫

- ①汁物など温かい物を1品はそえる
- ②生姜や葱など体を温める薬味と一緒に食べる
- ③冷たい物は口に含んで温かくしてから飲み込む
- ④ゆっくり良く噛んで食べる
- ⑤食後は温かい飲み物を飲む



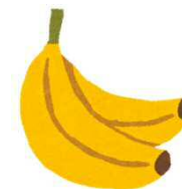
無理は禁物

胃腸を休めて消化を促す

唾液がでる食べ物

酸味(梅干し・レモン・ドレッシング・酢の物等)には唾液を分泌し食欲を増進させる働きがある！

消化のいい食べ物



小分けにして食べる

1回の食事量を減らし食事回数を増やす。胃の負担が減り、栄養素をしっかり補う事が出来る。

♪ DHA・EPAクイズ♪

EPA・DHAを多く含む魚はどっち？

たい



いわし



★答え★

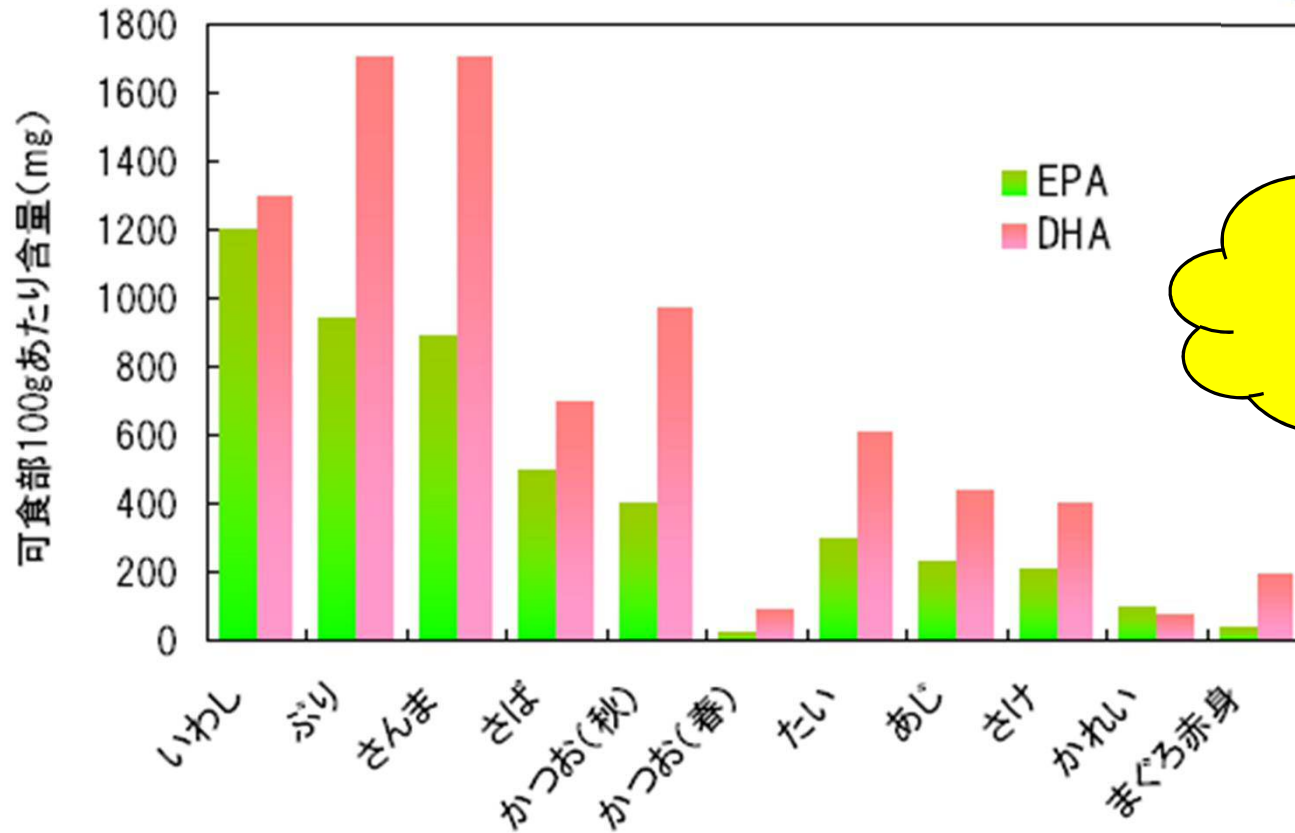
いわし



鰯は青魚の中でもEPA・DHA含有量トップクラスです！

一方鯛は2～4月の今の時期が旬です！脂質が少なくさっぱり食べられ、胃腸に優しいのが特徴です。

EPA・DHA含有量



中トロ・大トロになると含有量はトップに！

一番良いのは刺身で食べる事！煮る・揚げると、EPA・DHAが流れ出てしまいます。蒸し焼きや・ホイル焼きにすると油まで残さず食べる事ができます！



まとめ



主食は米飯中心(玄米や雑穀米がオススメ！)

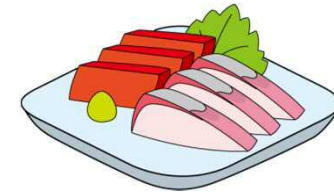
たんぱく質は適量を(少なすぎても多すぎても×)

甘いおやつは控えめに！

外食は減らして自炊する

魚を積極的に食べる(特に青魚がオススメ)

野菜を意識して食べる！



花粉症対策の基本はいろいろな食材をバランスよく食べる事！
どの栄養素が欠けても、体は全力をだしきる事ができません