



最近では暖かい日も増え、春の訪れを感じる季節となりました。

春がやってくると同時に「花粉症」によるくしゃみや鼻水などの症状も出始める頃かと思い

### 「花粉症」とはどんな状

花粉症とは、アレルギー性疾患の1つです。体内に入ってきた花粉を身体が異物と判断

花粉を異物と判断し、免疫機能が過剰に働いてアレルギー症状（くしゃみ、鼻水、目やみ）

### ～免疫を整え、アレルギー症状を緩和させる食事～

#### 免疫機能を整える

発酵食品



善玉菌で腸内環境を整える

食物繊維



腸で善玉菌のエサとなり整腸作用



ビタミン B<sub>6</sub>



免疫を正常に保つ働きがある

免疫細胞の約 60%は腸に集まっている

と言われているため、免疫力のバランス

#### アレルギー症状を抑え

抗酸化作用の強い食品

(ビタミン A・C・E)

アレルギー症状を悪化させやすい

「活性酸素」の働きを防ぐ

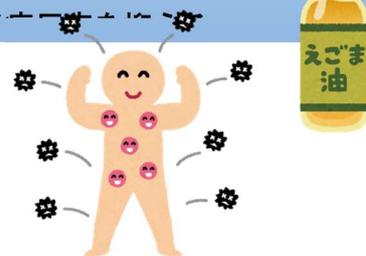
ビタミン A



n-3系脂肪酸

n-3系脂肪酸とは油の1種で、アレ

ルギー症状を誘発する



揚げ物（サラダ油）、スナック菓子などに含まれる油はアレルギー症状を誘発してしまう可能性があります。食べ過ぎには気を付けましょう。

