

花粉症対策の食べ物

春の訪れが嬉しい一方、この時期は花粉症の辛い症状に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。花粉症を完璧に治す食べ物はありませんが、食生活を見直し、体質を改善することで症状を緩和する事ができます。

意識してとりたい食べ物

腸内環境を整え、免疫システムを正常にする働きを持つ食品は花粉症対策に効果的です

・免疫機能の維持・向上に役立つ



乳酸菌



発酵食品



食物繊維



魚



きのこ

・アレルギー症状の悪化を抑える



緑黄色野菜



果物



ナッツ類



ポリフェノール
(紅茶・緑茶・高力カオ)



青魚

控えたい食べ物

腸内環境を乱す食品や血管を広げる作用のある食品は花粉症の症状を悪化させます

・アレルギー症状を悪化させる



飽和脂肪酸
(肉の脂)



アルコール



香辛料