

栄養だより

2023年
3月号

テーマ

「花粉症と栄養」

花粉症は花粉が目や鼻の粘膜に付着し引き起こるアレルギー症状の一つです。花粉症対策には腸内環境を整えたり免疫力を高めることが必要で、日ごろからバランスの良い食事を摂ることで、症状の緩和が期待できます。今回は、腸内環境との関係や今取り入れたい栄養素についてお話しします。

花粉症と腸内環境の関係って？

ヒトの腸は消化吸収の他に、ホルモン分泌や免疫機能に関わっており、体内の免疫細胞の多くは腸に存在すると言われています。この免疫機能をサポートするのが、腸内フローラです。腸内フローラは主に善玉菌、悪玉菌、日和見菌から形成されていて、腸内に菌が張り付いている状態のことです。このバランスが悪くなると、免疫機能の働きが悪くなり花粉症を含んだアレルギー症状や、体調不良を招きます。

※日和見菌…善玉菌でも悪玉菌でもなく、いずれにも分けられない腸内細菌。善玉菌が多いと善玉菌へ等、多い菌に偏る性質を持っています。

バランス良好



菌やウイルスに
対抗できる

バランス不良



アレルギー症状や
体調不良を引き起こす

菌やウイルス

腸内環境を整える為に

プロバイオティクス

乳酸菌やビフィズス菌が代表的な菌で、善玉菌を持つ微生物のこと、またそれを含む食品のこと。腸に直接働きかけてくれます。



納豆や味噌
ヨーグルト

プレバイオティクス

善玉菌のエサとなる役割をしてくれるので菌の増殖を手助けしてくれます。また、ミネラルの吸収の促進も行います。



オリゴ糖や
食物繊維
(キノコ等)

シンバイオティクス

上記2つを組み合わせる方法で、より効果的に、健康に対して有利に働くことを目指しています。

味噌+キノコ
わかめ



ヨーグルト
+バナナ



腸内細菌学会より

こんにちは！管理栄養士の藤井です。春も近づき、暖かくなろうとしています。今年は花粉が昨年より多いようですね。私も花粉症なのでドキドキしております。

あわせて摂りたいビタミン

【ビタミンD】
免疫機能を高め
てくれます。



しらす

鮭

きくらげ

キノコ

【ビタミンC】
免疫機能を高める効果や
抗炎症作用があるので
アレルギー症状を抑える
手助けをしてくれます。

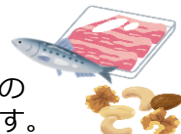


レモン

ピーマン

青汁

【ビタミンB】
粘膜保護の役割があるので
花粉症による傷んだ目や鼻の
修復の手助けをしてくれます。



魚・肉

ナッツ類

控えたい食品

ジャンクフードはトランス脂肪酸を多く含んでおり、これらに偏った食事を摂り続けると、アレルギー疾患になりやすいともわれています。お菓子やファーストフードなどは控えると良いでしょう。



厚生労働省HP「ビタミン」、大正製薬HP より
藤田医科大学「花粉と食物アレルギー」、環境省 より

<今月のおすすめレシピ>

豚肉とえのきの味噌炒め



調理時間
30分
の目安



味噌と塩麴

お肉とキノコを使った
身体に嬉しいレシピです。

1人あたり栄養量
238kcal 塩分1.4g

【材料（2人分）】

豚肉こま切れ…160g
えのき…80g
ねぎ…70g
ごま油…小さじ1

味噌…大さじ1
砂糖…小さじ1
塩麴…小さじ1/2
にんにくチューブ…1cm程

作り方

- ① 豚肉を袋に入れ、ごま油以外の調味料を入れ揉み込み、10分程度置く。
- ② えのきは石づきを取りほぐし、ねぎは斜め薄切りに切っておく。
- ③ 漬け置きが終わったら、フライパンに油をひき①を炒め火が通ってきたら②を入れる。
- ④ 蓋をして野菜がしんなりしたら、豚肉と絡めて完成。

写真付きの
作り方は
クックパッド
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ