

## 腸内環境を整え「花粉症」を軽減しよう



花粉症とは、スギなどの花粉が鼻などの粘膜から体内に入って起こるアレルギー反応です。代表的な症状として、くしゃみ・鼻水・目の痒み・目の充血などがあります。実はこの花粉症をはじめとするアレルギーは腸内環境が関係していることをご存知でしょうか？今回は花粉症と腸内環境について解説いたします。

## 花粉症軽減には腸内環境！

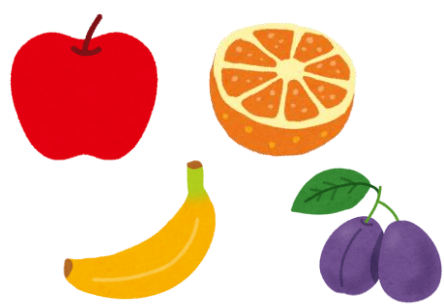
腸の働きというと、消化吸收のイメージが強いかと思いますが、実は小腸と大腸には体の中の免疫細胞のおよそ70%が集まっており、腸は免疫の最前線と言えます。花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー症状は、免疫機能のバランスが崩れたときに起こります。つまり、腸内環境を整えることは免疫機能を高めることに繋がるのです。



## 腸の役割

- ① 食べ物を消化し栄養素を吸収する
- ② 水分を吸収して便をつくり排泄をする
- ③ 外敵などから体を守る

## 腸内環境を整える食品



りんご・バナナ・オレンジ・プルーンなどのフルーツ

善玉菌を増やすとされるオリゴ糖やビタミンCが含まれているフルーツが○

オートミール・豆類・そばなどの穀類

善玉菌を増やすとされる発酵性食物繊維「アラビノキシラン」が含まれている穀類が○



玉ねぎ、大根、ごぼう、にんにく

善玉菌を増やすとされる水溶性食物繊維が含まれている野菜が○

## 花粉症のセルフケア

花粉症を予防するためには、できるだけ花粉を避けることも大切です

- ・ 花粉情報に注意する
- ・ 洗濯物は屋内に干す
- ・ 外出時にはマスク・メガネを着用する
- ・ 花粉が付きやすいウール素材の服の着用は避ける
- ・ 帰宅時は衣服や髪をよく払ってから入室し、洗顔・うがいをする