

# 花粉症

## 免疫力を高め腸の調子を整えること

花粉が体内に侵入した時に、それを異物として体外へ排除しようとする免疫の異常反応が花粉症の原因。くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状を引き起こします。

花粉症の改善には、体内の免疫力を高める食べものを摂ることが大切です。また、粘膜を強化するビタミンA、血管を丈夫にするビタミンCなどを積極的に摂りましょう。

## ヨーグルト



ヨーグルトの乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす働きがあります。腸の調子が整えられると、体内の免疫機能が高まり、花粉症の予防・改善に役立ちます。糖分を加える場合は控えめに、果物などと一緒に摂るとよいでしょう。

## シソ



シソに含まれるポリフェノールには、くしゃみや鼻水の原因となるヒスタミンを抑制する作用があります。また、免疫の過剰反応を抑えるロズマリン酸や、肝臓の解毒作用を促すルテオリンという成分が含まれていて、症状の改善に効果的です。

## 緑茶



緑茶に含まれるカテキンが、花粉症などのアレルギーを改善するといわれています。緑茶はビタミンCも豊富なので、茶殻や抹茶などでまるごと摂ると、栄養価が高まります。



免疫力を高める食べものは他にも納豆、バナナ、トマト、ニンジン、キウイなどがあるにゃ

ポリフェノールなどが豊富なシソで症状を軽減

## 牛肉のさっぱりシソ炒め

**材料** 牛肉（薄切り）…150g しょうゆ・みりん…各大さじ1  
シソ…10枚 油…大さじ1

- 作り方**
- 1 牛肉を食べやすい大きさに切り、茎を除いたシソを千切りにします。
  - 2 フライパンに油をひいて中火にかけ、牛肉を炒めます。
  - 3 牛肉の色が変わったらシソを加え、しょうゆ・みりんを味を調えて完成です。



## カテキンを摂ってアレルギー改善 抹茶イチゴジュース

**材料** イチゴ…3～5個  
抹茶…小さじ1/2  
ヨーグルト…100g  
ハチミツ…適量

- 作り方**
- 1 イチゴはヘタを取って半分に分けます。
  - 2 抹茶とハチミツに水少々（分量外）を加え混ぜます。
  - 3 ヨーグルトと1・2を一緒に入れ、ミキサーにかけます。

腸の調子を整える

## ヨーグルトフルーツ

**材料** キウイ…1個  
グレープフルーツ…1/2個  
ヨーグルト…200g

- 作り方**
- 1 キウイとグレープフルーツは皮をむき、1cm角に切ります。
  - 2 器にヨーグルトと1を盛ります。

※お好みでハチミツをかけてもおいしいです。

