

教えて栄養士さん！今、食べたほうがいいもの

【花粉症対策】



スギ花粉は2月から4月、ヒノキ花粉は3月から4月に飛散ピークを迎えるというデータがあります。今まさに花粉症の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、花粉症でつらいときにおすすめの食べ物をご紹介します。

参考ホームページ：アレジオン 花粉症のはなし 花粉の時期はいつからいつまで？

○発酵食品

発酵食品には、免疫力を高めるはたらきがある乳酸菌が多く含まれています。免疫力を高めることで、アレルギー症状の改善効果が期待されています。

乳酸菌には、大きく分けて2種類あります。

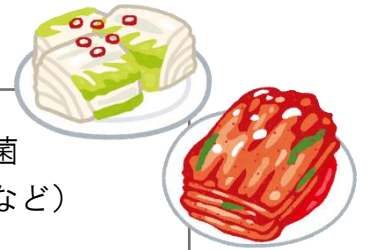
動物性乳酸菌
(ヨーグルトやチーズなど)

動物性食品を発酵して作られる酸に弱く、胃酸で簡単に死滅してしまう



植物性乳酸菌
(漬物やキムチなど)

植物性食品を発酵して作られる酸に強く、生きたまま腸にたどり着きやすい



植物性乳酸菌は、生きたまま腸にたどり着きやすいという特徴があるため、より効果が期待できると言われています。1日のお食事の中に、漬物やキムチなどの植物性乳酸菌を含む食べ物を1品プラスしてみてくださいはいかがでしょうか。

また、「生きたまま腸まで届く乳酸菌」というキーワードをもとに、乳酸菌飲料などの商品を探してみてくださいもいいですね。

参考文献：現代乳酸菌化学 未病・予防医学への挑戦

次回【教えて！リハビリさん！今、鍛えたほうがいい筋肉】について

