



栄養ニュース

日差しに春の訪れを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。2月20日は『アレルギーの日』です。1995年日本アレルギー協会は、石坂公成先生と照子先生がIgE抗体を発見し、その成果が発表された2月20日を『アレルギーの日』と制定し、毎年2月17日から23日の1週間を『アレルギー週間』としたそうです。そこで今月は『アレルギー』についてお伝えします。

アレルギーとは



私たちの体には、ウィルスなどの異物を排除しようとする「免疫応答」という働きがあります。しかし、うまく免疫応答ができないと食べ物や花粉など、無害であるものを体が異物と認識し過剰に防御することで、鼻水や発疹などの症状を起こします。これを「アレルギー反応」といいます。食物アレルギーの場合は原因となる食物の摂取を控える必要があります。花粉症などは防ぐことが難しいですが、食生活や環境でも増悪するといわれています。

食生活を見直して症状の緩和を目指しましょう!



食事のとり方

こんな食生活になっていませんか?

炭水化物のみの食事

たんぱく質の食べすぎ



野菜不足

1日3食バランスの良い食事に

ビタミンB6

かつおやバナナなど



免疫機能を正常に維持する働き

ビタミンC

レバーやブロッコリーやキウイなど



アレルギー反応に関係している活性酸素を抑制し症状を軽減

たんぱく質を食べすぎない



食べすぎは、アレルギー反応が増悪しやすくなるといわれています

これらの栄養素やとり方を意識してみましょう

～機能性成分もとり入れる～

☆EPA・DHA

青魚の脂などに多く含まれている脂肪酸の一種です。免疫機能を正常化して、アレルギー疾患の軽減に効果があるとされています。

☆α-リノレン酸

体内でEPAやDHAへと代謝され、EPAやDHAと同様の働きが期待できます。

☆乳酸菌

免疫力を高め、中でもビフィズス菌はビタミンB群を合成する働きがあります。

☆カテキン

アレルギー反応を引き起こすヒスタミンを調整する作用があるといわれています。