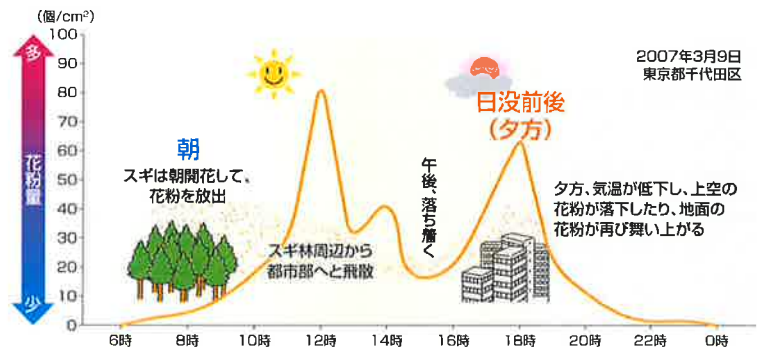


管理栄養士から、健康に関するコラムです。

「花粉症は対策が大切」

○スギ花粉飛散量の日内変動（久光製薬 HP より引用）

花粉の飛散ピークは1日2回。
早朝、飛散し始めた花粉は午前中に郊外、住宅街、都市部へと飛散します。昼過ぎに一旦落ち着いて、日没前後（夕方）は気温の低下による空気の流れで花粉の飛散が増加します。



○換気は大切

窓を開けると花粉が入る！と換気をしない人は要注意。換気をしないと花粉やハウスダストにより症状がさらに酷くなることも。午前中、花粉がまだ飛来しない内に換気をお勧めします。

○腸内環境を整えて免疫力アップ（大正製薬 HP より引用）

腸内環境を整えることが腸管免疫の正常化につながります。

ヨーグルト

数日に1回まとめて食べるより、毎日少しずつ食べる。

電子レンジで10~20秒程度温めると良い。



れんこん

花粉症を起こりにくくするとともに、起こってしまった症状を和らげる効果もある。



青魚

不飽和脂肪酸（EPA/DHA）が豊富。

鯖、鰹、鰯などがおすすめ。

