



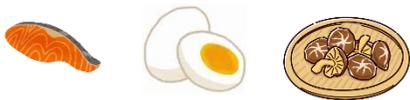
# すばる六甲 栄養だより



花粉症とは、季節性アレルギー性鼻炎の1つで、決まった花粉が飛散する時期にアレルギー症状を引き起こします。現在、日本人の30%~40%が何らかの花粉尘に悩まされているのではないかとされています。

## 花粉症の人が摂取すべき栄養素を4グループ☆

ビタミンD:サケ・卵・干しいたけ



ビタミンDは、免疫力向上に役立ち、体の機能を正常に戻す役割を果たしてくれます。

ビタミンA:にんじん・春菊



ビタミンAは、粘膜のサポートに役立つ栄養素です。

オレイン酸・オメガ3系脂肪酸:  
ナッツ類・オリーブオイル類・サバなどの青魚



オレイン酸や、オメガ3系脂肪酸には抗炎症作用があり、炎症やアレルギー反応を抑える物質を作ることができます。

乳酸菌・オリゴ糖:ヨーグルト・はちみつ



乳酸菌やオリゴ糖はおなかの調子を整え、腸の働きを活性化したり整えたりする役割を果たします。

🌸 花粉症シーズンはまだまだ始まったばかりですね。体調を整えられるように、バランスのいい食事摂取を心掛けたいですね☆

