

# 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。

**！花粉症の人におすすめの栄養素を4つのグループに分けてみましょう！**



## ① ビタミンD: サケ・卵・干しいたけ等



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。

## ② ビタミンA: にんじん・春菊等



ビタミンAは、粘膜のサポートに役立つ栄養素です。

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



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。

## ④ 乳酸菌・オリゴ糖: ヨーグルト・はちみつ等



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。今回ご紹介した食材を取り入れながら、バランスのいい食事摂取を心掛けたいですね！