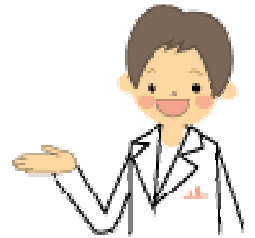


日差しも少しずつ暖かくなり、過ごしやすい季節になってきました。
しかし、この季節は花粉症が気になる方にとって辛い日々です。
そこで、今回は**花粉症の対策**をご紹介します。



花粉症はアレルギーのひとつです。

アレルギーと言っても外因性(花粉症やじんましん)と内因性(バセドウ病)があります。

いずれも免疫の過剰反応で未だに不明な点がありますが、

現時点で有効とされているのは抗酸化作用の強い食材です。

また、免疫細胞を活性化させるキノコ類やヨーグルトもお勧めです。



花粉症対策は、
免疫機能をアップ
させることが大事
なんだね！



■ バランスの良い食事が大切 ■

高脂肪な食事や加工食品の添加物などは、

アレルギー症状を悪化させてと言われています。

野菜や果物はビタミン・ミネラルを多く含み、まさに抗酸化作用となります。



■ 免疫細胞の状態を決めるのは生活習慣 ■

無理なダイエットや
間違った食生活も
免疫力低下を
助長してしまうよ！



免疫力は自律神経の影響を受けます。

昼夜逆転の不規則な生活や精神的ストレスを溜め込むと、

自律神経のバランスが崩れると共に免疫機能も

低下しやすくなります。

■ よく噛んで免疫細胞のトレーニング ■

免疫細胞は腸管粘膜に多く集まっています。

食べ物を食べると食道→胃→腸へと進み、このとき粘膜を刺激し

免疫細胞が活性化されます。

よく噛むことは単に消化しているだけでなく、

エネルギー消費促進・熱産生アップ・体温上昇…結果として免疫力のアップにつながります。

食べ物をよく噛んで
免疫力アップ！



「栄養相談」を
受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士が担当しております。
食習慣や生活パターンは一人一人さまざまですが、
その方に合った食事の摂り方を具体的にわかりやすく
アドバイスできるよう心がけています。

ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。

(但し、保険に規定された料金は発生いたします)