

JMF 栄養だより ~R3.4月~

花粉症と生活習慣



花粉症に悩む方には辛い季節となりました。2~4月はスギ花粉、4~5月はヒノキ花粉、6~8月はイネ科花粉、8~10月はブタクサ花粉が飛散します。体内に入った花粉をくしゃみで吹き飛ばしたり、涙や鼻水で洗い流そうとする「免疫反応」が起こるのですが、この反応が過剰に出てしまうのが花粉症です。

花粉症がひどくならないようにするには

- 睡眠をよくとること
- 良い生活習慣を保つこと
- 風邪をひかないこと
- タバコを控えること



摂り過ぎに気をつけたい食品

- インスタント食品、揚げ物、カレーなど脂質の多い物
…体内の脂質バランスが崩れます
- 甘い物…ビタミンB1不足につながります
- お酒、辛い物…粘膜を刺激してしまいます

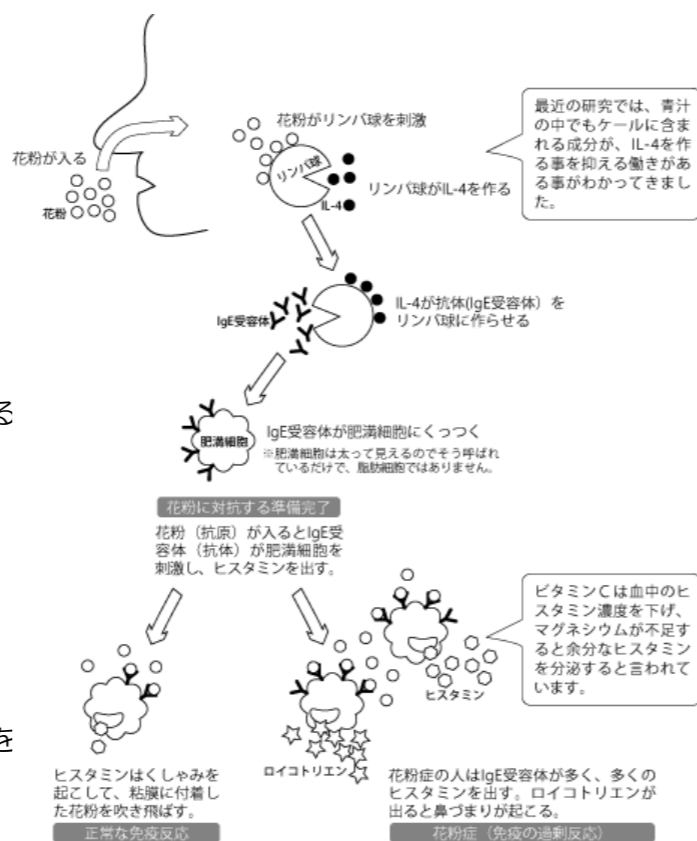
症状が緩和されると言われる栄養素

- ビタミンC（果物など）…血中のヒスタミン濃度を下げる
- マグネシウム（しらすなど）…不足すると過剰反応
- ODHA（魚のあぶら）…免疫機能の正常化
- 乳酸菌（ヨーグルトなど）…アレルギー症状の緩和
- カテキン（緑茶）…ヒスタミンの調整

※ヒスタミンとは体内にある物質で、くしゃみなど免疫反応を起こす働きを持っています。



花粉症のメカニズム



旬の野菜・果物

- 筍** 暖かくなるまでは高価ですが、春らしい気候が続けば価格は下がってきます。
- 実山椒** 一年のうちで一週間ほどしか市場に出回りません。
- ふき** ふきのとうが花をつけた後、葉が伸び出し、葉柄が長く育って、ふきになります。
- 冬瓜** 冬の瓜と書きますが、暖かい季節が旬です。もう出始めています。
- うすいえんどう・スナップえんどう** 豆類の価格は例年並みです。
- 青ゆず・国産じゅんさい・梅・新さつまいも** こちらも旬を迎えます。

- きよみ 清見オレンジ** 温州みかんとオレンジの掛け合わせです。
- 甘夏** 4~5月が旬です。
- メロン** ゴールデンウィーク明けまで価格は高めです。
- すいか** 熊本から早くも出始めています。甘くておいしいです。
- びわ** 新物が出ています。
- いちご** 気温が上がり、大変傷みやすくなっています。
- キウイ** ニュージーランド産のゴールドキウイは日本人好みの甘さだそうです。

食中毒予防のポイント

暖かくなってくると、ウイルス性の食中毒は減少し、細菌性食中毒が増加します。

付けない！増やさない！退治する！が予防の鉄則です。

- ①食品の購入では新鮮な物を選ぶ・賞味期限を確認する
- ②検品後すみやかに冷蔵や冷凍など食品に応じた保存をする
- ③下処理場では手洗い・清潔な調理器具を使う
- ④調理では手洗い・十分な加熱を
- ⑤食事の際は手洗い・室温に長く放置しない

（食中毒菌は20℃~30℃の温度を好み、増殖）

- ⑥残った食品については保存状態が良くない物は処分する

食中毒予防のポイント①~⑥を実行しましょう。



■ 食中毒予防の3原則

