



日本通運健康保険組合
管理栄養士 /
公認スポーツ栄養士 /
健康運動指導士
高橋 直子

花粉症やアレルギー症状を和らげる食事

花粉症をはじめとするアレルギー症状は、人がもともと持っている外敵（細菌やウイルス）を攻撃する役目をしている「免疫細胞」が暴走することで起こる症状です。

免疫細胞の60%以上を占めていて、抗体の60～80%を生産しているのが腸の粘膜です。腸内細菌が腸の粘膜と共生していて、腸内細菌のバランスが崩れると、「免疫細胞の暴走」を止める力が弱まり、アレルギー症状が引き起こされることが最近わかってきました。

腸内細菌のバランスが崩れた状況を長く続けることは、潰瘍性腸疾患・糖尿病・がん・関節リウマチを引き起こす一因となることもわかってきています。

腸内細菌バランスを整えるとは？

腸内細菌は私たちの腸の中で私達と共存共生をしている生きもの(*^-^*)です。いろいろな種類の腸内細菌がいて、腸に入ってくる私たちの食事により、活発化する菌が違います。“よい菌が活発になり、数も多くなっている状況”を“腸内細菌バランスが整っている”といいます。



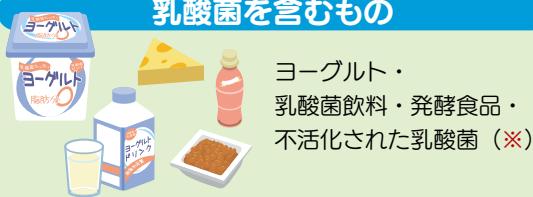
善玉菌を増やす食事をコツコツと！

腸内細菌のエサとなるのは、私たちの日々の食事です。よい腸内細菌を増やす食事を心がけ、私たちの体調を整えるお手伝いをしてもらいましょう！



しっかり食べよう！

乳酸菌を含むもの



お魚



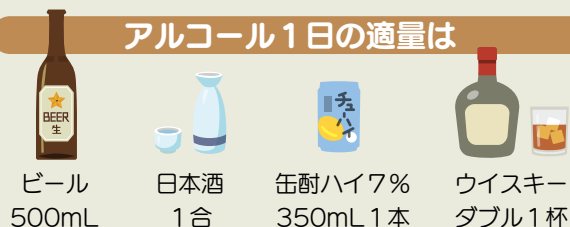
食物繊維・オリゴ糖を多く含む食品



（※）：食品の中で生きていても、食品の消化吸収により、生きたまま大腸に行きつくことのできなかった乳酸菌の死骸または、整腸剤など、加工された乳酸菌

ひかえめに！

アルコール1日の適量は



肉類



肉・アルコールが
大好物だ～

