

スマイルライフ 通信

発行元

リースキン家庭用事業部
広島市西区中広町1-16-4
電話番号：082-233-1141
担当：平原

暮らしの知恵袋

花粉症対策

今年も、嫌な季節がやってきました。花粉症は自律神経が乱れたときに発症しやすいので、十分な睡眠をとり、疲れやストレスをためないようにしましょう。

★花粉症を体の中から対策する★

◎ 腸内環境を整える

腸内の環境を整えることは、正しい免疫機能を保つことにも繋がります。

食物繊維の多い野菜や海草、ヨーグルトや乳酸菌飲料などを積極的に食べるようにしましょう。

◎ アレルギー仲介物質の抑制

甜茶（てんちゃ）は、ヒスタミン（アレルギー仲介物質）などの過剰分泌の抑制に効果があります。また、しそには、アレルギーの抗体の過剰生成を抑制する働きがあります。

◎ 粘膜の強化

鼻やのどの粘膜が強くなるとアレルギーの侵入が抑えられます。粘膜の強化には、ビタミンAやビタミンCなどが有効。緑黄色野菜や果物を毎日食べるように心がけましょう。

◎ 避けたい食品

鼻やのどを刺激することは、花粉症の症状をひどくさせます。香辛料などの刺激物やタバコは、避けた方がいいでしょう。



甜茶(てんちゃ)には花粉症によるアレルギー反応を制御する効果があるよ!!

