

これまで花粉症の
症状がなかった方も！

知っておきたい花粉症対策！

花粉症に悩まされている方も多い時期ではないでしょうか？すでに花粉症を発症している方にも、これまで花粉症の症状がなかった方にも知っておいてほしい情報をご紹介します。しっかり対策をして、つらい花粉症の時期を乗り切りましょう！

花粉症の症状が起こるのはなぜ？

原因：花粉に対する免疫反応

花粉を吸い込む（アレルギー物質が体内に入る）

アレルギーに関連するIgE抗体が体内に蓄積

特定のアレルギー物質に対してIgE抗体が過敏に反応

くしゃみ、鼻水などの症状が引き起こされる（花粉症発症）

主な症状

くしゃみ 発作のように連続して起こり、回数が多い。
花粉のシーズン中続く。

鼻水 水のようにサラサラで、風邪のように粘り気がある
黄色い鼻水は出ない。

せき たんが出ない乾いたせきがが続くことがある。

その他 鼻づまり、目のかゆみが強く出る。

●症状が重い場合：ぼーっとして熱っぽい、だるく倦怠感がある、頭が重い
といった全身症状をとまなう場合もあります。

●早めに医療機関を受診をしましょう●

毎年一定の時期に上記のような症状が出る場合は、花粉症の可能性あります。
つらい症状をしっかりと抑えるためにも耳鼻咽喉科やアレルギー科で診察を受けましょう。また、特に目のかゆみが
ひどい場合には眼科、せきや全身症状のある場合は内科など、症状に合わせて診療科を選ぶとよいでしょう。

参考文献：タケダ健康サイト、花粉症の原因 症状・疾患ナビ/ノバルティスファーマ株式会社、Q&A 重症花粉症ドットコム

毎日の食事でつらい症状を 緩和しよう！

食事を工夫することでも花粉症の症状を軽減できる可能性がある
ことはご存じですか？食事のポイントを押さえましょう！

積極的に摂りたい栄養素

●n-3系多価不飽和脂肪酸（EPA・DHAなど）

アレルギー反応抑制の働きがあるといわれています。

例）サバ、イワシ、サンマなどの青魚。缶詰でも可

●ビタミンA・C・E

アレルギー症状悪化を抑える働きがあるといわれています。

例）ブロッコリー、にんじんなどの緑黄色野菜

●カテキン

アレルギー反応を抑制させる働きがあるといわれています。

例）緑茶、ウーロン茶、紅茶など

控えたい食品・生活習慣

脂っこいものや甘いもの、刺激物（辛い食べ物や香辛料など）
の摂り過ぎ、過度の飲酒、喫煙、睡眠不足は、症状を悪化
させる要因となるため注意が必要です。

脂っこいもの 甘いもの 刺激物 アルコール 喫煙

参考文献：明治、花粉症/全国健康保険協会、食事で和らぐ花粉症/日本カテキン学会、Q&A

管理栄養士のお悩み解決部屋

花粉症発症の原因は環境？それとも遺伝？

「環境」と「遺伝」の両方が花粉症の発症に
関連していると考えられています。

遺伝的に発症する人もいれば、アレルギー体質である
にも関わらず、花粉症を発症していない人もいます。

花粉症が原因で集中力は低下してしまうの？

スギ花粉症が原因で仕事・勉強の能率が低下し、
花粉飛散量が通常の年で約3割、多い年には約4
～5割ほど低下すると考えられています。

花粉症が原因でさまざまな影響がありますので、適切
な治療を受け対応しましょう。

食事で集中力を高めよう！

集中力を高めるには、朝ごはんを食べることが大切です。
特に、脳のエネルギー源であるブドウ糖を意識して摂取しましょう。
脳を動かせる栄養素の必須アミノ酸も同時に取り入れるとより効
果的です。

ブドウ糖と必須アミノ酸の両方が含まれる
卵かけご飯、おかかご飯がおすすめです。

参考文献：ノバルティスファーマ株式会社、重症花粉ドットコム/農林水産省、朝ごはんを食べないと？



免疫力について考えよう！

免疫力とは、文字通り「**病気を免れる力**」のことです。免疫は一度病気にかかったら抵抗ができる生体反応です。ウイルスや病原体などの体にとっての異物が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ってくれます。つまり、**免疫力が低下するとさまざまな病気にかかりやすくなってしまいます**のです。

免疫力の低下を防ぐには？

免疫力が低下した際に起きやすい症状

①風邪をひきやすい



②歯ブラシが当たっただけで口内炎になる



③寝不足のせいか肌荒れや目の下のクマが気になる

④便秘が続いている



⑤時々下痢をする

免疫力を下げないために重要と言われている『腸』

腸は、**外から体の中に入ってきた食べ物と共にウイルスや病原体などが侵入してくるリスクが高い場所**でもあります。

腸の壁の内側には**体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっている**ため、免疫力を下げないためには**腸の状態を良くすることが大切**です。



参考文献：健康長寿ネット、免疫力を高める食事とは/まいにち乳Life、風邪をひきやすい、よく喉が痛くなる。こんな症状は、免疫が低下しているサインかも！?

免疫力を下げない食事

免疫力を下げないためには**腸内環境を改善し、腸の働きを活発にすることが重要**です。



そのためには、**栄養バランスの良い食事を心がける、規則正しい時間に食事をする**ことで腸が活発に動き出します。3食の食事の中で発酵食品やきのこ、たんぱく質を上手に組み合わせましょう。

発酵食品

腸の働きを良くする
善玉菌を多く含む



ヨーグルト



納豆



キムチ



みそ

きのこ

腸の働きを良くする
食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富



しめじ



しいたけ

えのき

たんぱく質

免疫細胞を
活性化させる



肉



牛乳



卵



魚

旬のおすすめレシピ～ロコモ予防編～

しらす入りイタリアントースト



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	313kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	12.4g
炭水化物	37.6g
食塩相当量	1.1g
カルシウム	133mg

【材料 (2人分)】

食パン (全粒粉、6枚切り)	2枚	モッツアレラチーズ	60g
しらす干し	大さじ2	マヨネーズ	小さじ2
セミドライマト	10g	粗びき黒こしょう	少々
玉ねぎ	25g	オリーブ油	小さじ1
		バジル (小)	4枚

●骨を強くするポイント●

今が旬のしらすには、カルシウムの吸収を高めてくれるビタミンDが含まれており、カルシウム豊富なチーズとは相性抜群！一緒に食べることでカルシウムを効率よく吸収できるようになります。



【作り方】

- モッツアレラチーズは1cmの角切りにし、クッキングペーパーで水気を取る。玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、ドライマトは細切りにする。
- オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、食パンをのせ、マヨネーズをぬる。ドライマト、玉ねぎ、しらす干し、モッツアレラチーズを順にのせる。
- オーブントースターで5分ほどチーズが溶けるまで焼く。粗びき黒こしょう、オリーブ油を振り、バジルを飾る。

☆ドライマトの代わりに4つ割りにしたミニトマトを使ってもOK！

参考文献：第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ

日本調剤 健康づくりへの取り組み！

毎月**10** (とう) 日は「**糖**」について考えよう！
糖尿病予防には「バランスの良い食事」「適度な運動」が大切です。

毎月**17**日は「**減塩**の日」！
自身の食生活を振り返り、塩分摂取量を見直しましょう。

毎月**29** (にく) 日は「**筋肉**」について考えよう！
いつまでも健康に過ごすためには筋肉量アップが重要です。

日本調剤 ○○薬局

住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

