

## <止まらない鼻水・くしゃみ！どうにかしたい花粉症>

### 食生活と花粉症は大きく関係している！？

最近の日本は不景気・共働き・時短・簡単という言葉が流行り、食生活が変化してきている。その為、和食を一から作る家庭は少なくなり、簡単で安くて美味しいものを求めるようになった。

海外の食文化「ジャンクフード」が安価で出回り、作らなくても美味しい食事が簡単に食べられるようになった。その食生活の変化は私たちの体の中でも変化してきている。

まず、安く手軽に使える加工食品や、注文してその場で食べられる高カロリーな食事などにより体内の免疫機能が低下してしまうこと。免疫が低下するということは、様々な菌やウイルスに体が勝てなくなり病気になりやすい体になること。**花粉症とは花粉成分である植物タンパク質に対するアレルギー反応**である。仕組みは脳が花粉を誤って害なものと認識してしまうので、粘膜に付着した花粉をくしゃみや鼻水を作り、できるだけ体外に排出、鼻づまりで体内に侵入を防止する働きである。



注意が必要なのは、いくらバランスの良い食事でも満腹や、食べ過ぎは逆に免疫を下げてしまう！  
腸内に食べ過ぎた食べ物が排泄されずに腸内に留まることで、毒素が体内で作られてしまう。  
**腸内には人の免疫機能を司る免疫細胞が70%存在する！**  
腸内環境を整えていくことがとても重要。

### <花粉症悪化につながる食べ物>

トマトを摂取すると、唇が腫れる・イガイガするなどの症状がでることがある。 トマトにはスギ花粉に含まれるアレルゲンと類似構造を持つタンパク質が含まれていると報告されており、スギ花粉症に症状がある方はトマトによりアレルギー症状を発症する可能性がある。

それ以外にも、右の図にあるような食べ物と関係している。 →

	飛散時期	花 粉	花粉と関連性のある食物の一例
春	1~6月	ハンノキ シラカンバ	リンゴ モモ 大豆(豆乳)など
	2~5月	スギ ヒノキ	トマト
夏	4~10月	オオアワガエリ カモガヤ	メロン スイカ キウイなど
秋	7~11月	ヨモギ	セロリ・ニンジンなど
		ブタクサ	メロン・スイカなど