



## 花粉症と食事

花粉症はアレルギー性鼻炎の1つであり、体内に入った花粉に対する免疫反応によって鼻水等の症状が引き起こされます。免疫細胞の約70%が腸に存在していることから、花粉症対策にはアレルギー症状を抑える食品に加え、腸内環境を整える食品を日頃から摂ることがポイントです。また、食品の中には花粉症を悪化させるだけでなく、別のアレルギー症状を引き起こす可能性のあるものもあります。当てはまるものがある方は、この機会に食生活を見直してみてください。

摂  
り  
た  
い  
食  
品

### ■発酵食品

…善玉菌の働きを助け、腸内環境を整えます。納豆、キムチ、ヨーグルト等があります。

### ■食物繊維

…腸で善玉菌を増やし、免疫機能を高めます。野菜、果物、きのこ、海藻等に多く含まれています。

### ■青魚

…アレルギーの原因物質であるヒスタミンの働きを抑えてくれるDHAやEPAが豊富です。サバ、イワシ、サンマ、アジ等



控  
え  
た  
い  
食  
品

### ■トランス脂肪酸を含む食品

…代表的な食品はスナック菓子、菓子パン、ファストフード等。食べ過ぎるとアレルギー疾患になりやすいといわれています。

### ■アルコール

…アルコール分解の際に作られるアセトアルデヒドがヒスタミンの放出を促します。

### ■刺激物

…鼻の粘膜にある毛細血管を刺激し花粉症が悪化する恐れがあります。香辛料の使用量を減らす、スパイスが多く使われている料理は避けると良いでしょう。

### ■花粉に反応のある野菜や果物

…花粉の種類によって反応するものが異なります。右の図を参考に見てください。

〈多く含まれる食品成分〉  
ファットスプレッド  
ショートニング マーガリン  
食用植物油 加工油脂

#### 花粉に反応のある野菜や果物

1月 6月	シラカバ・ハンノキ	リンゴ、桃、大豆など	
2月 5月	スギ・ヒノキ	トマトなど	
5月 10月	オオアワガエリ・カモガヤ	メロン、スイカ、トマト、キウイなど	
7月 11月	ヨモギ	セロリ、ニンジン、マンゴーなど	
	ブタクサ	メロン、スイカ、キュウリ、バナナなど	

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。  
診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。

受診される患者様へ

# 栄養指導を受けてみませんか？

食事・栄養など気になっていること何でもご相談下さい！！  
管理栄養士と一緒に解決策を考えてみませんか。

先生にコレステロールと中性脂肪の値が  
高いって言われた。普段、外食が多いけど  
何に注意したらいいかな…



最近食欲がなくて…  
体重も減ってきているの。

血糖値が高いみたいで…  
食事ではどんなことに気を付ければいいのかしら…



どのくらいの量の食事を  
食べたらいいいのかしら…



※例えば…

血圧が気になる方への減塩料理の紹介や、献立を考えるのが大変と言う方に1日の献立表をお渡ししたり、おやつのカロリー表やコンビニ商品の上手な活用法など、毎日の食事に役立つ情報をお伝えします。また普段食べている食事のカロリー計算や食事診断、運動も含めたダイエットプランなど、食事に関することならどんなことでもご相談ください。

- ◆ 所要時間は 20 分～30 分程度の個別相談です。
- ◆ ご希望の日時、時間帯のご予約承っております。
- ◆ ご希望の方は主治医、またはスタッフまでお気軽にお尋ね下さい。



※栄養指導は保険適用となります

対象疾患例

高血圧・貧血・糖尿病・脂質異常症・腎臓病・透析・肝臓病・低栄養など