

2月になりました。

2月～5月頃にかけては、花粉症の人にとってつらいシーズン、

くしゃみ、鼻水、目のかゆみ、肌荒れ、頭痛など、

諸症状に苦しむ方は日本国民の20%以上にも上ると言われています。

今年の飛散開始は例年並み。

九州から関東で2月上旬からスタート、飛散量は九州～東北で前シーズンより多く、

四国・近畿・東海・関東甲信で非常に多い予想が出ています。

特に東海地区の飛散量は前年比280%と予想されています。

早めの対策を始めましょう。

* 今月は花粉症対策についてです。

全国健康保険協会のホームページを参考にしました。



今年も花粉症対策を万全に！

そろそろ始まる！ 目のかゆみや鼻のむずむず。

まもなくスギやヒノキの花粉が飛散する時期がやってきます。

今春の花粉飛散を、日本気象協会では早いところで2月上旬から始まると予測しています。

花粉症の備えは万全ですか？

毎春、花粉症で悩まされる方も、まだ発症していない方も、テレビやインターネットなどで

花粉情報をチェックし、しっかりと花粉症対策をとりましょう。

■ 花粉症対策がダイエットにも！

食べ物の中にも花粉症状を悪化させてしまうものもあるのをご存じですか？

その食品とは、**小麦製品**や**白砂糖**や**サラダ油**です。

特に小麦とアレルギーの関係は密接で、花粉症の方が小麦製品を食べると

症状が悪化しやすい傾向にあるそうです。

砂糖は体内のヒスタミン放出量を高めてしまい、症状悪化に繋がる可能性があるそうです。

サラダ油（オメガ6脂肪酸）を必要以上に摂取していると、アレルギーなどの体内の炎症を促進させてしまうリスクが高まります。

この**三つの食材はダイエットを成功させるためには控えたほうが良い食品**ですね。

逆に、アレルギーを**緩和**させる作用があるものもあります。

その食品とは、**オメガ3脂肪酸（DHA・EPA など）・食物繊維・梅干し**です。

オメガ3脂肪酸は健康オイルとして知られ青魚に多く含まれています。

他にはアマニ油、えごま油、しそ油、などに含まれています。

これらはヒスタミンの働きを抑えることで、花粉症などのアレルギー症状をおさえると言われています。

食物繊維（水溶性食物繊維）は腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えます。

腸内環境が良くなると腸の免疫機能も向上するので、花粉症の症状改善が期待できます。

梅干しを毎日食べている人は、食べていない人よりアレルギー症状が少ないそうです。

昔ながらの日本食（汁・飯・肴）をバランスよく食べると体の免疫をあげる効果があることがわかります。

花粉症緩和はもちろんウイルスに負けない体づくりのためにも、

肉より魚そして野菜や発酵食品を多く取り入れることが大切になります。

これは美容効果（ダイエット）も期待できる食事になります。



■ 予防のための生活習慣

疲労や睡眠不足が体調に影響して、アレルギー反応が起きやすくなります。

日ごろから栄養のバランスがとれた食事、規則正しい生活、十分な睡眠を心がけましょう。

食事の面で、免疫機能の維持や目・鼻の粘膜を保護するためには、

大葉や青魚、トマトなどの食材を取り入れることが有効です。

また、辛味があり、体を温めるネギ、ニラ、ショウガ、大葉、ウドなどは、

花粉症の症状を緩和します。



よろしかったら...

今月は「菜の花の豆乳ドレッシング」のレシピをご紹介します。

農林水産省のホームページを参考にしました。



ポイント

春は山菜など苦みのある野菜がおいしい季節です。春ならではの味を楽しみましょう。

ドレッシングは、豆乳に酸性のものを合わせることでとろみが出て、マヨネーズのような風味になります。

菜の花の豆乳ドレッシング

【材料】（2人分）

菜の花	140g
豆乳	大さじ1・2分の1
レモン汁	小さじ1弱
酢	小さじ1弱
オリーブオイル	小さじ2分の1
塩	小さじ5分の1
こしょう	少々
マスタード	小さじ3分の1
醤油	小さじ3分の1

【作り方】

- ① 菜の花は硬い茎の部分を切り落とし、よく水洗いしておく。
- ② ①の菜の花を塩茹でする。冷水にとって冷まし、よく水気を切っておく。
- ③ 豆乳に塩、こしょう、マスタード、醤油を加える。
- ④ レモン汁、酢、オリーブオイルを合わせたものを、③に少しずつ加え乳化させ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ②の菜の花に、ドレッシングをかける。