



今月の栄養素

【ポリフェノール】

ポリフェノールとは

自然界に8000種類以上もあります。

抗酸化作用が強いため、
活性酸素を無害に変え酸化を防ぎます。1日の摂取量の基準はありませんが
短時間で作用するため**毎日こまめに摂ることが大切です！**

ポリフェノールの種類

<代表例>

アントシアニン

いちご・なす
ブルーベリーカカオポリ
フェノール

チョコ・ココア

カテキン



紅茶・緑茶



花粉対策 生活編



正しくマスクをして花粉の侵入を防ぐ！

花粉のほとんどは鼻と口から体内に侵入してくるため、その二つの侵入経路をしっかり塞ぎましょう。

顔のサイズに合ったマスク

くしゃみや鼻水で内側が汚れたらすぐ交換！



マスクのワイヤー部分を鼻に合わせる

プリーツを伸ばし、鼻から顎まで隠す

正しく装着することで約7割の花
花粉の侵入を防ぎます。
つけ方やサイズが間違っていると、
その効果は半減してしまいます！



侵入した花粉には…！

洗眼薬・鼻うがい薬で洗い流す！



花粉症を悪化させないために！

花粉症は免疫機能が関係しています。
正常な免疫機能を保つためには、
普段から規則正しい生活を心がけることが重要です。
お酒の飲み過ぎ、喫煙は鼻づまりの原因に繋がります。

運動

睡眠

食事

喫煙

飲酒



症状が辛い時は放置せずに、病院へ！

花粉症の症状は長引くほど治りづらくなります。

症状が軽いうちに治療を開始しましょう！





花粉対策 食事編



花粉症の有病率は4割を超え、国民病とも言われています。
花粉症でない人は発症しないために、
花粉症の人は症状をできるだけ抑えるために食事を見直してみましょう！

免疫を上げよう

花粉症を含むアレルギー症状は
免疫機能のバランスが崩れることが原因と言われています。

ビタミンD

脂溶性ビタミンで、免疫機能を
調整する働きがあります



鮭やきのこ類

発酵食品

腸内環境を整え免疫細胞を
活性化する働きがあります



納豆 ヨーグルト キムチ

体内の酸化を防ごう

抗酸化作用のある食品は、花粉症の症状緩和に役立つと言われています。

ビタミンACE



野菜や果物

ポリフェノール



コーヒー ココア 緑茶

良質な脂質



ナッツ アマニ油

青魚

花粉症×口腔アレルギー

花粉-食物アレルギー症候群とも呼ばれ
花粉と生野菜・果物のアレルゲン構造が似ていることから、
花粉症の方は発症しやすいことがわかっています。



アレルゲンの多くは熱に不安定なため
加熱することで食べられることが多いです。



今月のおすすめレシピ



春巻きの皮でつくる パリパリチョコクッキー



少ない材料で作れる簡単クッキー♡
グラニュー糖の代わりに
シナモンやココアを使うのも
おすすめです！
自由にトッピングを楽しみましょう♪

菊名店が担当しました！