



## 〈毎日の食事で花粉症を予防しよう〉



花粉症の時期がやってきました。花粉症はひどいと、夜寝れなかったり、注意力・集中力の低下につながりやすい可能性があるため、症状に悩んでいる人は対策や予防をすることが大切です。

### ★花粉症に効果的！積極的に摂りたいもの★

#### n-3系脂肪酸(EPA・DHA)

アレルギーの炎症を引き起こす物質の生成や働きを抑える効果がある。

例) さば、さんま、いわしなど(缶詰OK)



#### ビタミンC

粘膜や皮膚の細胞を強化し、外から侵入する菌やウイルスを防ぎ、免疫力を高める効果がある。

例) 果物：いちご、柑橘類、キウイフルーツ  
野菜：ブロッコリー、パプリカ、じゃがいも



#### カテキン

アレルギー反応を抑制させる作用があると言われている。

例) 緑茶、ウーロン茶、紅茶など



控えたい食事・生活習慣

脂っこいもの、甘い物、香辛料の摂りすぎ、過度の飲酒、喫煙、睡眠不足などは、花粉症の症状を悪化させるため注意が必要です。



### 花粉症予防に！ サバ缶おにぎり

- ・ごはん お茶碗1杯分
- ・サバ缶(水煮) 1/4缶
- ・大葉 2枚
- ・いりごま 小さじ1/2
- ・濃口醤油 小さじ1/2



- ①サバはザルにあげ、汁気を切る。大葉を縦半分にし、千切りにする。
- ②ボウルにごはん以外の材料を入れ、サバをほぐすように混ぜる。
- ③①をご飯に加え、さらに混ぜ合わせる。2等分にしてラップで包んで握ったらできあがり♪

## 唾液腺マッサージ

食前に行うとより効果的です！

### 1. 耳下腺 じかせん



指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわします  
10回

### 2. 顎下腺 がつかせん



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までおします  
5か所で10回

### 3. 舌下腺 ぜっかせん



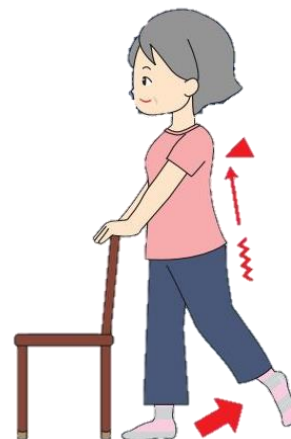
両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッとおします  
10回

☆耳下腺、顎下腺、舌下腺への刺激で、唾液が出やすくなります  
☆口の中の乾燥を防ぎ、食べ物が飲み込みやすくなります

## 片脚後ろ上げ ～簡単エクササイズ

- ①椅子をつかみ、片脚を後ろにできるだけ高く上げる
- ②背筋・腰・膝を伸ばした状態で行う

☆背筋や尻を強くします。  
☆姿勢が安定します。



背筋を伸ばす

とめる