

2月4日は立春です。暦の上では春ですね。  
春は、花粉症でお困りの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

### ●花粉症とは？

花粉症はアレルギー性疾患で、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎の一つです。鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ等を起こすものが、たまたまスギ、ヒノキ、ヤシヤフシ等の花粉に対してアレルギーを起こすものを花粉症と言います。

花粉症と一口に言いましてもいろいろな症状がありますので、花粉症かな？と思ったら、医師に相談をしたり、薬だけに頼るのではなく、生活環境を改善したり食生活を考え、うまく体質改善をしていく事が大切です。



### ●花粉症対策七か条

1. 外出はできるだけ控えましょう。
2. 外出する時は、マスク、眼鏡、帽子を着用しましょう。
3. 家の中に花粉を入れないように注意しましょう。
4. ストレスを避け、十分な睡眠をとみましょう。
5. 加工食品などを控えてバランスのとれた食生活をしましょう。
6. たばこやお酒、刺激性の強いものの摂取は控えましょう。
7. 医師の適切な治療を受けましょう。



### ●花粉症に効果的な食材は？

花粉症に効果的であると言われている食材で代表的な物を3つあげます。

#### ■ しそ



シソだけをたくさん食べることは、大変なので、シソエキスをうまく使うようにしましょう。シソ中にも抗アレルギー成分(ルテオリン)シソ油にも(α-リノレン酸)が含まれていますから、炎症を引き起こす物質の必要な酵素を阻害し、作りにくくする働きがあるようです。鼻づまりなどに効果的で炎症を和らげるようです。

#### ■ 緑茶

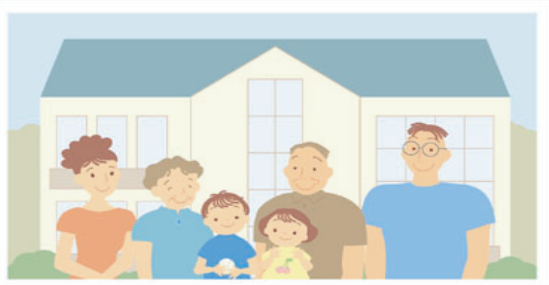


緑茶の抗アレルギー成分は皆様お馴染みのカテキンです。最近になってフラボノイド、多糖類、フッ素等の成分がガンを抑制する働きがあるということなどから注目を浴びていますが、花粉症をはじめアレルギー性疾患にも効果的であることが益々緑茶を見直す事になっています。緑茶のカテキンの特徴は吸収が早いということです。皮膚や粘膜を保護する働きと殺菌作用など緑茶は身近な最高の飲み物です。

#### ■ 甜茶



甜茶は中国南部から広がったお茶ですが、最近になってバラ科の甜茶のみ抗アレルギー成分(エラギタンニン・アストラガリン)が含まれていることが注目されています。ヒスタミンの放出を抑え鼻水や目のかゆみを防ぐようです。また、炎症を引き起こす物質の一つの酵素の働きも阻害する為鼻づまりにも有効のようです。1日に2杯程度飲んでみると良いようです。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内

TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>