

・免疫細胞の6割は腸に存在。食事を整えて免疫を正常化させよう！

寒い冬が終わり季節は少しずつ暖かく、春の息吹が感じられるようになってきましたが、同時に花粉症の人にとっては辛い時期。特に今年はここ10年で一番スギ花粉の飛散が多いそうです。

花粉症は、免疫の暴徒化。毎年薬が欠かせないという方も多いと思いますが、まず根本の食事を見直して腸内環境を整え免疫を整えることで、症状を和らげていきましょう。

腸や体内の炎症の原因となる、控えたいもの

・パン、麺類、菓子などの小麦食品 小麦たんぱくのグルテンは消化に悪く、腸を傷つける

・乳製品 乳たんぱくのカゼインによる炎症、乳糖による消化不良は日本人に特に多い



・白砂糖、三温糖、果糖ブドウ糖液糖、ブドウ糖果糖液糖などの精製糖質 血糖値が乱高下しやすく、慢性炎症のもと。腸内環境悪化にも繋がります。

・オメガ6系の油 サラダ油、紅花油、大豆油、コーン油、ゴマ油、グレープシードオイルなど。リノール酸という脂肪酸を多く含み、取り過ぎると炎症体質に。多くの食材から自然と摂っているので、油ではわざわざ摂る必要はありません。調理では抗酸化力の高い米油やココナッツオイル、オリーブオイルがおすすめです。



・マーガリン、ショートニング 自然界には存在しない脂肪酸が含まれており、動脈硬化など様々な疾患の要因に。欧州各国では販売禁止のところも。市販のパンやケーキ、焼き菓子によく使われています。



・加工食品 ファーストフード、スナック菓子、揚げ物、ジュースや甘いミルクティー、コーラなどの清涼飲料水、スーパーやコンビニの弁当、コンビニスイーツ、ドーナツ、火腿・ソーセージなどの加工肉などなど。上記の炎症のもととなる食材に加え、質の悪い油や添加物がたっぷり！加工食品を多く摂る人は癌や心疾患、脳血管疾患、原因不明の難病などの罹患率が非常に高くなると言われています。

腸を元気にして、免疫を整える。積極的に摂りたいもの

・オメガ3系の油 青魚（鯖、鰯、さんま、鰹）→EPA・DHA、亜麻仁油、えごま油→ α リノレン酸

抗炎症作用に働く油で、この不足により体内が炎症傾向となり認知症など様々な疾患に繋がるといわれています。

上記のオメガ6系の油を減らし、オメガ3の油を積極的に摂りましょう。魚なら青魚を週3日以上（鯖缶や鰯缶もOK!）、亜麻仁油、えごま油は加熱できない油なのでドレッシングを手作りしてサラダにかけたり、冷奴や和え物、汁物の仕上げにかけていただきます（1日ティースプーン2杯程度）。



・ビタミンA 粘膜を強化し、免疫を整えてくれる働きがあります、

多く含まれる食材；レバー、卵、緑黄色野菜（ β カロテンの一部がビタミンAに変わる。人参、南瓜、さつまいも、ほうれん草などの色の濃い野菜）、クコの実（含有量ダントツ!）など。

・**ビタミンD** 腸のバリア機能を高め、アレルギーや感染症を抑える、現代人に欠かせないビタミン。

多く含まれる食材：しらす、いわし、鮭、さんま、干し椎茸、きくらげ、など。

食材からだだと十分摂るのが難しいので、日光浴で紫外線を浴びることで体内で作られます。ただ紫外線による肌の老化を抑えたい人はビタミンD サプリの摂取もおすすめ。(1日 2000~5000IU)



・**亜鉛** 免疫細胞に高濃度に含まれるミネラル。体内の炎症を沈め、アトピー性皮膚炎の人の治療にも使われる。

多く含まれる食材：牡蠣、カシューナッツ、高野豆腐など。

こちらも食材から十分量摂るのは難しいので、サプリの摂取がおすすめです。(1日 15mg 程度)

・**水溶性食物繊維** 腸内の善玉菌を増やし、便秘の解消、血糖の乱高下を防いで生活習慣病予防にも。

多く含まれる食材：大麦（もち麦、押し麦など）、海藻類、果物、きのこ類、らっきょう、オートミールなど

手っ取り早い方法は、もち麦を3割入れて炊いたご飯を主食にし、お味噌汁にワカメや野菜、きのこをたっぷり入れること。プラス鯖の塩焼きなど青魚があると完璧です！

・**発酵食品** 腸を元気にしてくれる乳酸菌を増やし、発酵過程でビタミンや抗酸化成分もできるのでいいことづく

め。おすすめは日本古来の発酵食品である味噌、納豆、甘酒、ぬか漬けや、豆乳ヨーグルト、キムチなどの植物由来のもの。なるべく添加物が使われていないものを選びましょう。



花粉症対策の食事=腸を元気にする食事=万病を予防する食事に繋がります！

是非意識して取り入れてみてください☆



もち麦ごはん具沢山味噌汁、メインは青魚、おひたしなどの副菜には亜麻仁油をかければシンプルながら完璧な腸活&免疫が整う食事に☆