

花粉症予防の食事と生活

今年も花粉症の季節がやってきました。

アレルギー疾患の発症には、IgE（免疫グロブリン）という物質が深く関与しています。ある特徴的な食事や生活が体内のIgEを多く産みだすため、そうした食事や生活をさけることが花粉症の予防につながると考えられています。



また、免疫機能を整えるために、自律神経のバランスを保つことも大切です。

日ごろの心がけで、ある程度まで花粉症を予防することができます。

1 質素な食事の心がけ

高カロリー、高脂肪の食事は、IgEを多く産みだします。

脂肪の多い食品を減らして野菜を増やすように心がけましょう。花粉症予防には質素な食事が第一です。

2 “手作り食”の心がけ

化学物質はIgEを多く産みだすと言われています。加工食品やインスタント食品に偏った食生活では、多量の化学物質を摂取することになります。

旬のもの、地のものを使った調理を心がけましょう。



3 体を動かす心がけ

適度に体を動かすことは、免疫機能にかかわる自律神経のバランスを整えます。特に日ごろのウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が有効とされています。ただし花粉が飛散してから始めるのでは逆効果です。室内でこまめに体を動かしましょう。



4 ストレスをためない心がけ

ストレスがたまると自律神経のバランスが悪くなり、アレルギーが発生しやすくなります。“案をせず、無理をせず”の姿勢でストレスとうまくつきあいましょう。

5 規則正しい生活の心がけ

自律神経は、交感神経と副交感神経が、交互に優位になって働いています。生活が不規則になって寝不足が続いたり疲れがたまったり、一日中寝てばかりすると、自律神経のリズムがくずれて免疫の機能が乱れます。規則正しい生活をこころがけましょう。