

こんにちは♡ガンピーごあいさつ。長かに冬がよやく終わり。但馬にも嬉しい春の到来がしかし次は問題が...花粉症
 今や日本人の3人に一人は花粉症。アレルギー性鼻炎に至っては2人に一人とも言われており。もはや現代病の一種です。
 3.4月がピークの杉花粉が終ると次はヒノキ科の花粉の飛散が始まります。病院やお薬には頼りにしない。ご方も
 中にはあられご。今回は花粉症の症状の緩和が期待出来ると思われる食品をご紹介します。
 (あくまでも免疫機能を正常に戻すと言われる食品です。完治が期待出来るかはわかりません。ご了承の上読んで下さい。)

👉 そもそも花粉症とは... アレルギーとは花粉が鼻や口から体内に入ってきた際。免疫球蛋白の一種であるIgE抗体が
 過剰に作られることで生じたアレルギー疾患のことです。

1 ヨーグルト ⇨ 乳酸菌を含むヨーグルトを食することで腸内環境が整い。免疫機能を正常に保つことが出来る。ヨーグルトは腸内には届くと謳われている物をオススメします。又、オリゴ糖が含まれる食材と一緒に食べると尚効果的。バナナやハチミツ、きな粉はオリゴ糖を含んでいる。

2 食物繊維が豊富な食材 ⇨ キノコ類、ゴボウ、海藻などは食物繊維が豊富で腸内環境を整える働きがあります。特に食物繊維が豊富なレコには、アレルギーを抑制すると言われるポリフェノールの一種フラボノールも含まれているのでオススメです。

3 チョコレート ⇨ チョコレートに含まれるカカオポリフェノールは花粉症の対策に効果的だといわれています。カカオポリフェノールはアレルギー性鼻炎や免疫を防ぐ効果が期待できると言われています。但しかカカオ含有量の多いチョコレートを選ぶ様にして下さい。

あとがき 花粉症は辛いですが私もくしゃみや涙に毎回苦しんでいます。症状が出始めたからと言って摂取を始めると即効性は無いので効果はあまり期待出来ません。長い目で見て将来的に「花粉症が軽減出来たら」との願いを込めながら毎日続けようが重要。私自身は毎日乳酸菌を毎日摂取し続け。今は花粉症を克服したという事がありました。(全員が完治するわけではない。個人差があります) 何れせよご自身の薬や病院にお金を掛けるのは最後の手段に取って下さい。食べ物で改善出来る事があるならばご方も体にも薬にも優しいと思うので「花粉症がどうなるか?」冬は寒いと文句を言ひ、春は花粉で文句を言ひ、夏は暑いと文句を言ひ。そんなのがまじな生き物は人間だけではない。

