



／ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／

カラダのミカタ

—ヘミング栄養通信—

2026

3



花粉シーズン到来！食事のできる対策とは？

くしゃみや鼻水、目のかゆみなどのつらい花粉症の症状は、免疫の過剰な反応によって起こるといわれています。腸内環境と免疫には関係があることが知られており、日々の食生活は花粉症対策として大切です。今回は食事のできる対策をお伝えしていきます！

花粉症ってどんな状態？



免疫の過剰反応でアレルギー症状が起こる！

食事のできる花粉症対策のポイント！

- 腸内環境を整える食品を摂る
- 炎症を抑える栄養素を摂る
- 規則正しい食生活を意識する

花粉シーズンにオススメの食品

【腸内環境を整える食品】



腸内環境を整え、免疫バランスをサポートする

【炎症を抑える食品】

青魚(サバ・イワシなど)



えごま油・亜麻仁油

抗炎症・抗アレルギー作用が期待できる

食事での対策はすぐに効果が出るわけではありませんが、発酵食品や野菜を積極的に取り入れたり、魚料理を週に数回取り入れるなど、日々の食生活の中でできることから意識して続けていきましょう。

プラスαうがい習慣



鼻から吸い込んだ花粉は、のどの奥へ送られます。うがいで花粉を洗い流しましょう。また、のどを潤すことで異物を排出する粘膜の働きを保つことにつながります。帰宅後などにうがいをする習慣をつけ、花粉シーズンを少しでも快適に過ごしましょう。