

# 花粉症の症状を和らげよう

～大切なのは腸内環境～



これから、花粉症の季節がやってきます。

花粉症を食事で治すことは難しいですが、症状を和らげることは可能だといわれています。

## ビタミンA

粘膜の健康を維持し、強くします。



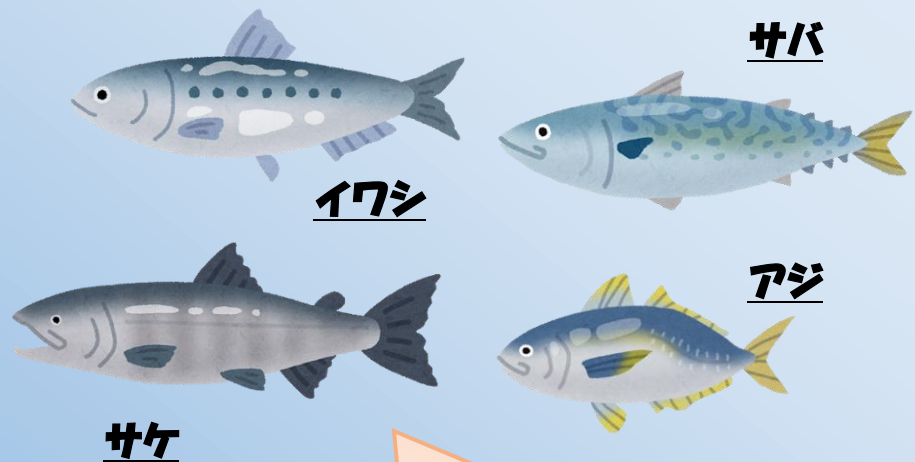
## βグルカン

食物繊維の仲間。腸内環境を整え、免疫力を正常に保ちます。



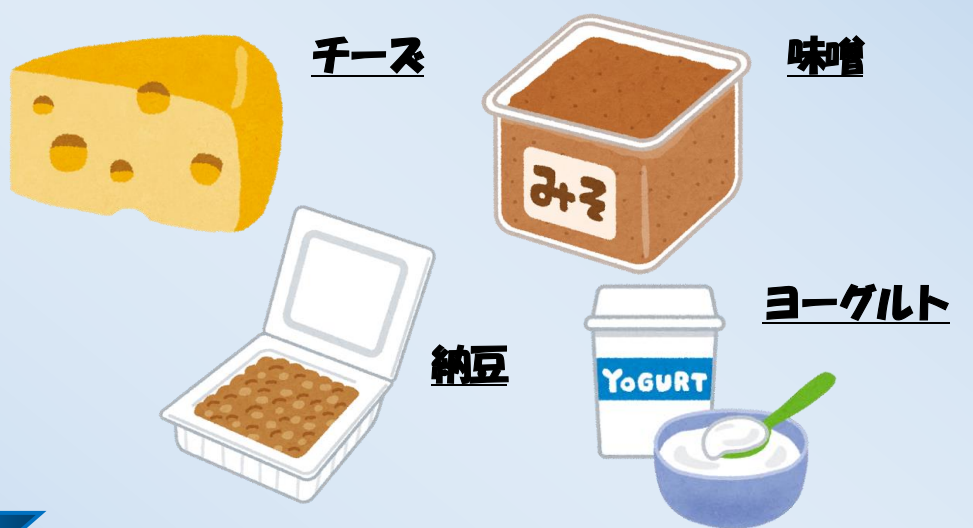
## DHA・EPA

アレルギー症状を抑える働きがあります。



## 発酵食品

腸内環境を整えることで、アレルギー症状を緩和できると考えられています。



# 腸内環境をよくすることが大切!!

## プロバイオティクスの花粉症軽減効果

プロバイオティクス的一种である乳酸菌が入っているヨーグルトを14週間継続して食べると、食べている期間中、花粉症の症状が軽減されるという研究結果があります。

※プロバイオティクスとは…腸内細菌のバランスを改善し、カラダに良い作用をもたらす生きた微生物のこと  
例) 乳酸菌、ビフィズス菌など



## 口腔アレルギー症候群

花粉症の人に多く発症することが分かっています。特定の果物や野菜に含まれるアレルゲンの構造は花粉のアレルゲンと構造がよく似ているために症状を引き起こします。



キウイやモモなどで、口の中がピリピリしたことはないですか？