



おりづる

上杉在宅介護
支援センター
通信
平成31年春号

皆さんこんにちは!!

少しずつ暖かくなってきて、過ごしやすくなってきました。

ですが朝、夜はまだまだ寒さが続きますので、体調など崩さないようにお気をつけください。

今回は、この季節につらい花粉症について、ご紹介したいと思います。

マスクやうがい、眼洗浄は必須ですが、体の中からも花粉症対策を行う為に花粉症に効く食材を紹介します。

【ヨーグルト】

腸内環境を整える働きをする事で知られるヨーグルト。ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、善玉菌を増加させて腸内に悪影響を及ぼす物質を除去し、腸の粘膜を健康な状態に回復させる作用があります。ヨーグルトには、花粉症の原因であるIge抗体の活動を抑制する作用もある事から、アレルギー症状にも有効とされています。また、花粉症は腸内環境が悪い事も原因のひとつと考えられています。その事からも、ヨーグルトは花粉症対策に効果的な食品と言えるでしょう。花粉の飛散が始まる前から習慣的に取り入れるようにするのがおすすめです。

【レンコン】

レンコンに含まれるタンニンには、止血や消炎を抑えるなどの効果があるされ、またレンコンに含まれるビタミンCやレンコンの汁に含まれるムチンは、粘膜を健康な状態に保つとされます。またレンコンには抗酸化作用があるポリフェノールを豊富に含んでいます。

上記が花粉症対策に有効とされる食材です。

これらの食材を取り入れ、体の機能を正常にコントロールしましょう。

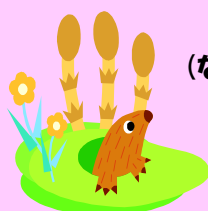
花粉症予防・対策に効果的な食生活のポイント

- ・偏った食生活を避けて、バランスの良い食事を摂るように心がける。
- ・食事は規則正しい時間に摂る。
- ・肉類や高たんぱく・高カロリー食品より、魚や野菜中心の食生活を心がける。
- ・身体を温める食材を選ぶ。
- ・食事の量は一度に沢山ではなく少しずつを心がける。



花粉症は残念ながら一度かかってしまったら完全に治すことは難しいとされる病気です。とは言え、正しい花粉症対策さえ取れば、その発症を妨げたり、花粉症にかかっている場合でもその症状を最小限に抑える事も可能です。

少しでも軽減させて、桜の季節を楽しみ、春を感じていただきたいと思います。



那須 浩子CM
(なす ひろこ)をご紹介します!!



皆様が安心して生活を送っていただける様、一生懸命お手伝いさせていただきます。どうぞ宜しくお願い致します

日本一やさしい居宅介護支援事業所を目指す
「上杉在宅介護支援センター」へご連絡下さい!!

・TEL 022-217-2215 ・FAX 022-713-3376