

# 給食だより

2018

4月



たくさんの春の花が咲き始めましたね。  
そんな中、花粉症で苦しんでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。  
現在日本人の4人に1人はスギ花粉症だそうです。  
近年は花粉症だけでなく、PM2.5や黄砂などの環境汚染が気になりますね。  
環境汚染に負けないよう、しっかり食事を摂って、免疫力をつけましょう。

## 花粉症

花粉症は、体内の免疫が過剰に反応して起こる、アレルギー疾患です。

花粉が体内に侵入するたびに“抗体”が作られ、一定量を超えると、花粉を排出するために、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が現れます。

二次症状として、喉がいがいがしたり、耳の奥がかゆくなることもあります。頭痛やだるさなどの全身症状が出たり、目の周りや首筋などに皮膚症状が出たりします。

日本では北海道の大部分と沖縄を除いてスギ花粉が抗原となることが多いです。

特にスギ花粉症患者の8～9割はヒノキ花粉症でもあるようです。

花粉症対策で大切なのは、花粉を寄せ付けないことです。

そして“**食事**”も大切です。

親が花粉症だと子供も花粉症になることが多いですが、遺伝だけではなく、食習慣が同じだから、と言われていています。まず**大事なものは規則正しい**食生活習慣ですが、アレルギーに強くなる食材を摂るようにしましょう。



免疫機能が弱くなると花粉症などのアレルギー疾患を起こしやすくなるので、腸内環境を整えて免疫機能をアップしましょう。

## 【腸内環境を整える栄養素と食品】

### 乳酸菌

ヨーグルト、漬け物など



### 発酵食品

納豆、ヨーグルトなど

### 食物繊維

海草類、根菜類など



## ★花粉症の方は果物アレルギーにも気を付けましょう★

新しいタイプのアレルギーに、**口腔アレルギー症候群(PFAS)**があります。果物、トマト等の野菜を食べた直後に口が腫れたりひりひりする、喉や耳の奥がかゆくなる、といったものです。

アレルギーになる果物等と、花粉のアレルゲンの構造が似ている為、起こると言われています。



カバノキ科(ハンノキ)1～6月飛散・・・バラ科(りんご、桃、いちご)、  
ウリ科(メロン、スイカ、きゅうり)

カバノキ科(シラカンバ)1～6月飛散・・・バラ科(りんご、桃、なし)、くるみ、アーモンド、キウイ  
イネ科(オオアワガエリ)4～10月・・・メロン、スイカ、トマト、じゃがいも  
キク科(ブタクサ)7～11月に飛散・・・スイカ、メロン、きゅうり、バナナ  
キク科(ヨモギ)7～11月に飛散・・・にんじん、セロリ、レタス、キウイ、香辛料(マスタード)  
ヒノキ科(スギ)2～5月に飛散・・・トマト