

## 花粉症は腸内環境から!



今年も花粉の飛び交う季節がやってまいりました。目のかゆみ、鼻水、それにともなう頭痛・・・。  
この辛さは花粉症にならないと分からないものですね。実は、花粉症のアレルギーは腸内細菌と深いかわりがあるそうです。花粉症の症状緩和にはある食べ物がいいと聞きました。本当かな・・・?

### 花粉症は免疫バランスが過剰に反応

花粉症は、花粉が体内に入り免疫バランスが崩れ、過剰に免疫が反応することで、鼻水、くしゃみ、涙(目のかゆみ)などの症状がでます。なぜ免疫バランスが崩れるのかというと花粉が体内に入り、それを脅威だと体が感じて、必死で体内に入り込んだ花粉を外に出そうとします。ではなぜ同じく花粉が体内に入り込んでいのに、花粉症の症状が出ない人がいるのか・・・。  
それは、花粉を大きな脅威だと体が感じていないからだといえます。自分の体の中で花粉を対処する力があるから、花粉を外に排出させようと必死になる必要がないわけです。この花粉を脅威だと感じる体の人と、花粉を脅威だと感じていない体の人との差は免疫力にあるようです。花粉症というのは人間の防衛反応が過剰にでてしまっている症状のようです。

### 花粉症対策にはヨーグルト



乳酸菌が花粉症に効く!といっても、症状が出てから食べ始めても効果はあまり期待できません。花粉症対策としてヨーグルトを食べるなら、100~200gのヨーグルトを毎日食べるようにしましょう。効果を感じられるようになる期間はさまざまで、1ヶ月で効果が現れる人もいれば、半年かかるという人もいます。  
ヨーグルトを製造している会社の研究では、平均して1.5~2ヶ月程度の摂取で効果が現れるとされています。食べ方は自由ですが、白砂糖をかけるのはNGです。白砂糖にはビタミンBなどの免疫の低下を防ぐ成分を減少させてしまいます。甘いヨーグルトがお好みでしたら、ハチミツやバナナなどのフルーツを入れて食べることをおすすめします。特に完熟バナナには免疫を活性させる効果が、未熟なバナナより高いです。さらに整腸作用もあるので、花粉症対策にうってつけですよ。

### ヨーグルトは体の味方

花粉症になる人の多くが体内にある2種類の免疫細胞(Th1細胞、Th2細胞)のバランスが乱れ、Th2細胞が多くなってしまっていることが原因だと分かっています。細胞のバランスを整えるために必要なのが乳酸菌です。乳酸菌と言えば腸内環境を整えてくれることはご存じですよ。人間の体の免疫をコントロールしているのは腸です。腸内環境が整うことにより、免疫力がアップして、花粉症の症状を改善する効果が期待できるのです。やはり、花粉症をはじめ様々な症状にも対抗できる免疫力アップは、健康維持の基本のようです。ヨーグルトには乳酸菌が入っているので、食べるとこにより腸内環境を整えてくれ免疫力がアップするということなのです。



### 花粉症に効く菌

乳酸菌といえども種類がたくさんあり、どの菌が花粉症に効くのでしょうか?花粉症に効果があると注目されているのは

#### L-92乳酸菌・・・カルピス/守る働く乳酸菌

花粉症の原因とされている細胞の増殖を抑え、バランスを整えてくれます。目のかゆみや鼻水、鼻づまりの症状を軽減させる効果が期待できます。

#### フェカリス菌・・・伊藤園×チチヤス/朝のYoo

整腸作用のほか、アトピー性皮膚炎や接触性皮膚炎を改善したり、花粉による目のかゆみや鼻づまりなどの症状の緩和、免疫力アップも期待できます。

#### 1073R-1乳酸菌・・・明治/R-1ヨーグルト

アレルギー症状を引き起こす好酸球の発生を抑えます。花粉症の症状を緩和するほか、インフルエンザの予防の効果が期待できます。

#### ビフィズス菌BB536・・・森永乳業/ビヒダスプレーンヨーグルト

アレルギーの原因になる好酸球の上昇を抑え、抗アレルギー作用が期待できます。アレルギーの炎症反応が減少して、花粉症の症状を緩和します。

ヨーグルトだけではなかなか効果が出ないかも知れませんが、日々の生活を見直して上手に取り入れてみて下さい。

## かんたんレシピ

花粉に負けないカラダをつくる

### 鯖味噌缶と野菜のおかず

#### ＊材料＊

さばの味噌煮缶	1缶
ほうれん草	1束
しめじ	1袋
● からし(チューブ)	お好みの量
● しょう油	小さじ1
● いりごま	適量



① しめじは石づきを取り、塩コショウをしてレンジで2分チンします。ほうれん草はきれいに洗いラップで包みレンジで2分チンします。(熱いので注意してください。)

ほうれん草は食べやすい大きさに切ります。

② ①と●の調味料を混ぜてお皿に盛り、鯖缶を煮汁ごと上にかけて完成です。



# 施工写真集



雪に悩まされた用水路の護岸  
工事完成です。



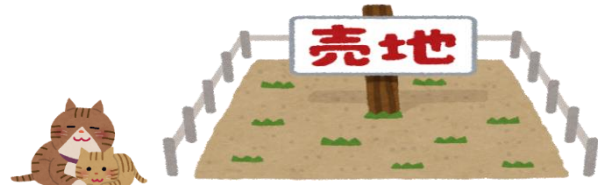
全面リフォームいよいよ着工です



## 売り土地情報

福知山市堀小谷ヶ丘宅地 約46坪

※詳細はお気軽にお問い合わせください



古いトイレを最新の一体型シャワートイレに  
リフォーム。

## 四字熟語パズル

人	縁	路	六
寧	合	和	奇
生	縁	行	勝
負	一	温	丁

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

①

②

③

④

抽選で粗品  
プレゼント!!

### 先月号のこたえ

- ① 不撓不屈
- ② 無為自然
- ③ 飛雪千里
- ④ 小草生月(おいぐさおいづき)!

旧暦の2月(3月8日頃から  
4月5日頃まで)の異称

### 四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上FAXかメールにてご応募下さい。  
FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

## 社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。3月に入りまだ寒い日もありますが、少しは春の気配も感じます。弊社裏手に梅の木があり可愛らしい花を咲かせています。梅の木にきれいな薄緑の小鳥が来て、まさに「梅にうぐい」かと思いきや、この鳥は「メジロ」によく間違われることが多いようです。「うぐい」は茶色セシなくイメージが違いますが、この時期は小鳥だけでなく、色々な花粉もたくさん飛散して、アライチも多いと思います。暖かくなるのはうれしいです。本格的な春を楽しみにしましょう。加藤淳



都市ガスリフォーム  
専門店

# かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

