



花粉症を食事で改善しよう

花粉飛散数（花芽の形成）は、前年の夏の気温が高く、日照時間が長いと多くなります。日本では約60種類の植物がアレルゲンになり、一年中様々な花粉が飛んでいます。花粉症対策をし、食習慣・生活習慣を見直して、快適に過ごしましょう。



原因植物の飛散時期カレンダー

■ 木本植物 ■ 草本植物

植物名	飛散時期	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
● スギ	木本植物			■	■	■							
● ヒノキ	木本植物			■	■	■	■						
● ハシノキ	木本植物		■	■	■	■	■						
● コナラ	木本植物			■	■	■	■						
● カモガヤ	草本植物					■	■	■					
● ヨモギ	草本植物								■	■	■		
● ブタクサ	草本植物								■	■	■		
● カナムグラ	草本植物									■	■		
● ガマ	草本植物					■	■	■	■				
● セイタカアキノキリンソウ	草本植物										■	■	
● ススキ	草本植物											■	■

花粉症対策

◆ 家の中

・ ドア・窓を閉めて、掃除はこまめに行いましょう。

◆ 外出時（特に顔の周りを守りましょう）

・ 眼鏡・マスク・帽子・スカーフを身に付け、花粉がつきにくいツルツルした素材のコートを着るようにしましょう。

・ 玄関先で葉粉をはらって、室内に持ち込まないようにしましょう。

・ 帰ったら手洗いとうがいを忘れずに。

◆ ストレスをためない生活を送りましょう。

花粉症と風邪の症状の違い

風邪	頭痛がある 鼻水が濁ってる 喉に痛みがある 発熱がある
花粉	目と鼻のかゆみがある サラサラした鼻水 喉の痛みはない 発熱はない

花粉症の症状を和らげる食材



お茶



甜茶・緑茶
紅茶・紫蘇茶

野菜



にんにく・にら・葱
玉ねぎ・青紫蘇
蓮根・トマト

果物



リンゴ

乳酸菌



ヨーグルト

ハーブ



ユーカリ
カモミール
ラベンダー
ペパーミント

魚



鯖・鰹・イワシ
秋刀魚

食生活のポイント！

- バランスのよい食事をしましょう。
- 規則正しい生活と食事時間を心がけましょう。
- 魚や野菜を中心に食材を選びましょう。
- 身体が温まる食材を取り入れましょう。
(ニンニクや葱、しょうがなど)

適度な運動をしましょう。

十分な睡眠と休養をとりましょう。

ストレスを溜めこまず過ごしましょう。



良い習慣を身につけて、花粉症に負けない身体を作りましょう！