

# 透析食通信 春Ver. 2025年



## 花粉症対策に有効な食事管理-1

花粉症の季節が近づくと、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状に悩まされる方も多いでしょう。食事は、花粉症の症状に対して意外にも大きな役割を果たします。免疫力を高め、炎症を軽減する食品を意識的に摂取することで、少しでも快適に過ごせるようにすることが可能です。

### 1. 免疫力をサポートする栄養素を摂る



花粉症は、体が花粉に対して過剰に反応するアレルギー反応です。免疫系を強化する栄養素には、ビタミンCやビタミンDがあります。ビタミンCは、柑橘類やピーマン、いちごに豊富に含まれており、抗酸化作用があるため、免疫系の働きを助けてくれます。ビタミンDは、しいたけなどのきのこ類に多く含まれ、免疫細胞の働きをサポートし、炎症反応を抑える効果があります。

### 2. 炎症を抑えるオメガ-3脂肪酸



花粉症による炎症を抑えるためには、オメガ-3脂肪酸を摂取することが有効です。オメガ-3脂肪酸は、魚類（特にサバ、イワシ、サーモンなど）や亜麻仁油に多く含まれており、体内で炎症を抑える働きがあります。毎日の食事にこれらの食品を取り入れることで、花粉症の症状が和らぐ可能性があります。



オメガ-3脂肪酸は良い働きが多い一方で、摂りすぎると体の酸化につながってしまいます。LDLコレステロールの上昇や、酸化した油は消化器官や血液の循環にも悪影響を及ぼす一面もありますので、サプリメントやアマニオイルの過剰摂取には注意しましょう。

# 透析食通信 春Ver. 2025年

## 花粉症対策に有効な食事管理-2

### 3. 腸内環境を整えるプロバイオティクス(善玉菌)



腸内環境の改善が免疫力の強化に繋がります。腸内で良い菌が増えることで、アレルギー反応を和らげる効果が期待できます。ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品に含まれるプロバイオティクスは、腸内フローラを整え、免疫機能をサポートしてくれます。毎日の食事に取り入れて、腸からの健康を目指しましょう。

### 4. ヒスタミンを抑える

花粉症の症状を悪化させる可能性があるのがヒスタミンです。ヒスタミンを多く含む食品（例えばチーズ、加工肉、アルコール）は避けることが推奨されます。特に、花粉症の季節には、これらの食品を摂りすぎないように注意しましょう。



### 5. カリウムの管理

カリウムを多く含む食品（バナナやほうれん草）は、花粉症の対策として有効ですが、カリウムが過剰にならないよう調整が必要です。透析患者の方は、花粉症対策をしながらも、適切なカリウム摂取量を守ることが大切です。

花粉症の季節、食事のできる対策は少なくありません。免疫力を高め、炎症を抑える食品を選ぶことが、症状の軽減に役立ちます。透析患者の方は、食事制限を守りつつ、花粉症対策として適切な栄養素を摂取することが重要です。これらの食事管理を実践することで、花粉症の症状を和らげ、より快適な日々を送りましょう!!