

もっと知りたい食べ物のこと

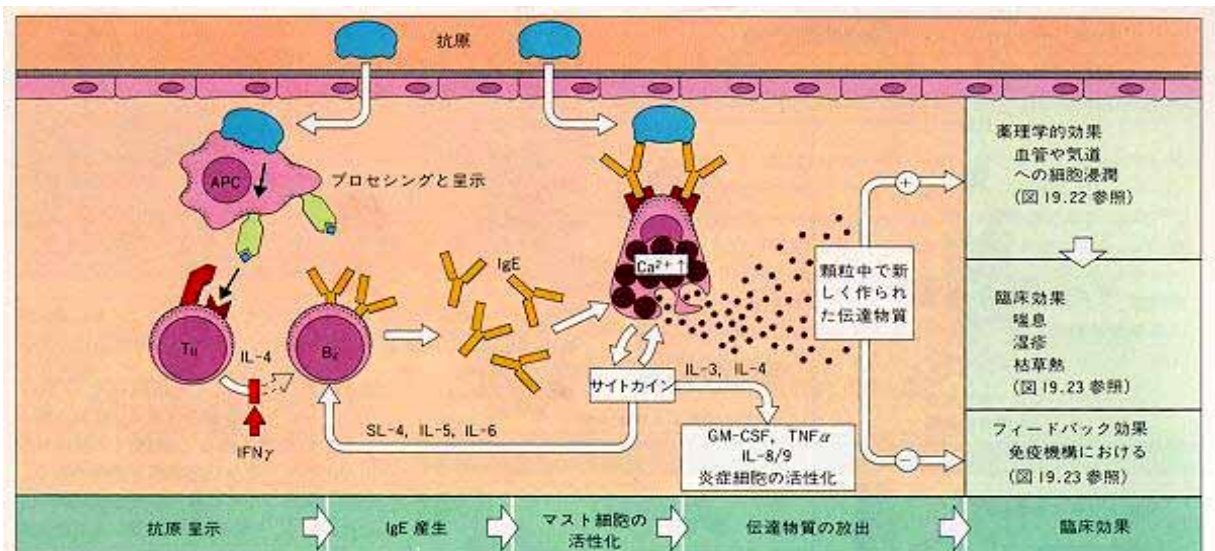
花粉症にやさしい食べ物



これまで数々のメディアが花粉症に効く食べ物・料理・食事法などを紹介しています。花粉症と食べ物・料理・食事は密接な関係があるといわれていますが、これを科学的に証明した事実は未だありません。中国では古来より**医食同源**という言葉があるように、食べ物は日々の生活に潤いをもたらし、健康な体を作る大切な薬なのです。毎日おいしく楽しい食事をとることこそ、私たち現代人に今一番求められていることです。従って花粉症対策には、まず栄養バランスを整えることが重要です。偏った栄養摂取では、体内の代謝が上手く行われず、免疫を司る白血球の機能にも支障が出ます。

それでは、アレルギー反応のメカニズムについて少し勉強しましょう

花粉症の皆さんは、症状が現れる前に、そのアレルゲンである花粉と接触します。目や鼻などの粘膜に花粉が付着すると、その内部からアレルゲンとなるタンパク質が溶出し、マクロファージという白血球に取り込まれます。花粉はヒトの体にとっては異物です。免疫学では自分以外の異物のことを非自己といいます。この非自己の認識は胸腺（胸骨の後ろにあるこぶし大の臓器）由来のリンパ球ヘルパーT細胞の一種Th2を介し、骨髄由来のリンパ球B細胞に伝えられます。そしてB細胞は、その花粉アレルゲンと特異的に反応する抗体を作り出します。抗体は本来、体内に侵入した病原細菌や毒素などの非自己を排除・無害化するものです。ヒトには5種類のIg抗体（G、M、A、D、E）が存在します。花粉症の皆さんは、その花粉アレルゲンと反応するIgEが多く作られるようです。このIgEは、血液や粘膜中に存在する肥満細胞や好塩基球に結合し、再び花粉アレルゲンが侵入してIgEに結合すると、それらの細胞からヒスタミンやロイコトリエンなどのさまざまな興奮伝達物質が遊離する仕組みです。このIgEが一定量まで肥満細胞に結合すると、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ症状が起る態勢が出来上がります。ついに花粉症になってしまったかと観念しますが、本当は相当長期間、体の中では発症の準備が進んでいたことに、私たちは気づいていないだけなのです。



型；アナフィラキシー型 【免疫研究の最前線（共立出版）より引用】

花粉症の歴史

1960年代後半からおよそ10年は帰化植物であるブタクサによる花粉症が問題化し、1970年代中頃からはスギ花粉症患者が急増したといわれています。特に関東地方共通の出来事として1976年に第1回目の大飛散があり、その後1979年と1982年にも大量飛散と患者の大量発症がありました。社会問題として認知されるようになったのはこのころからです。花粉症は自然治癒が期待できないので毎年のように患者数が累積増加してきました花粉症のうちのおよそ80%はスギ花粉症といわれています。

花粉症に効く食べ物

現代の日本人は、驚くべき速さで欧米型食生活を取り込みました。この結果、栄養状態が極めて良くなったことは確かなことですが、一方で肉食中心の高カロリー摂取や動物性タンパク質の過剰摂取により異物への反応が過敏になり、さまざまなアレルギーを起こしやすい体質を持つ人たちが急増しています。日本人はこれまでの歴史の中で穀物と植物性タンパク質に依存する食生活を営み、体型や遺伝形質もそうした食生活に順応しておりました。体質・体形に不似合いな欧米型の食事というものを見直し、日本人の体質にあった食生活に戻す努力も花粉症対策の基本と考えられます。



具体的な注意は、辛いものやアルコールなどの刺激物は控え、免疫力を高めるビタミン・ミネラル類を多く摂るよう心がけましょう。花粉症の人は体内に余分な水分が溜まると体温低下の原因ともなりよくありません。果物やジュースを取りすぎる人は注意して下さい。また、不規則な食事時間や、栄養のかたよった食事、インスタント食品やスナック類、保存食、加工食品などの食品添加物を多く含んだ食品を摂り続けていることも、アレルギーを起こしやすい体質への変化の原因としてあげられています。年配の方に花粉症の人が少ないのは、スギ花粉の飛散量が少なかった事もありますが、食生活や住環境がアレルギー体質になりにくいものであったことも確かなようです。

・花粉症にやさしい食事のとり方について

・いろいろな食べ物をバランスよく
・旬のもの、特に旬野菜で食物繊維をたくさん摂る
・身体を温めてくれる食材を食べる
・油はリノール酸が多いものは避け、オリーブ油を使用する（エキストラバージンオイル）
・アルコールは控え、飲む場合もビールは控え日本酒かワインを少量
・サラダなどにマヨネーズは避け、ノンオイルドレッシングを少量
・肉中心の食生活から魚中心の食生活に
・普段の水分補給はジュースなどを避け、お茶系、ミネラルウォーターを
・キノコ類、お茶、魚介類、ニンニク、タマネギを積極的に摂る



花粉症にやさしい食材と成分

- ・シソのポリフェノール
- ・赤ワインのプロアントシアジニン
- ・お茶のカテキン
- ・大豆イソフラボン
- ・そばのルチン
- ・赤色色素のアントシアニン
- ・コーヒーのクロロゲン酸
- ・たまねぎのケルセチン
- ・魚介類（青魚）のDHA



その他の食べ物

- ・甜茶・ヨーグルト・黄紀・レンコン・ハーブ・ルイボスティー
- ・ハトムギ・トマト・ベにふうき・緑茶・シジュウム
- ・凍頂烏龍茶（凍頂ウーロン茶）など

昨年 2006 年はいつもと違う冬でした。ノロウイルスは未だかつてない大流行を起こしました。その余波は、未だ北海道や各地で吹き荒れています。インフルエンザも微増ですが流行の兆しが見え始めました。都心では、霜の下りた日々は数えるほどで、既に梅は満開間際、気がつけば花粉症の扉は八分咲きです。皆さん外出から戻られたときには、玄関先で服についた目に見えない花粉と埃をポンポンと払い、うがいと手洗いを行いましょう。大分違いますよ！

検体検査・食品衛生に関するお問い合わせは 株式会社 BML フード・サイエンスに

お問合せ先 電話 03-3988-0455 FAX 03-3989-1646