



栄養だより

2026年3月発行

江藤病院 栄養管理部

～食事で花粉症対策～

だんだんと春の訪れを感じる季節となりました。春がやってくると多くの人が悩みを抱えるのが「**花粉症**」です。目のかゆみに鼻水、くしゃみが止まらない…。そんなつらい花粉症に毎日の食事で症状が少しでもやわらいだらいいのにとおもう方はいませんか？

そんな方に！今回は、毎日の食事でできる花粉症対策をご紹介します♪

「花粉症」って？



花粉症とは花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。くしゃみ、鼻水、鼻づまりの他に目のかゆみ、涙、肌荒れなど様々な症状がみられます。

免疫機能を整える

・発酵食品

善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌）で腸内環境を整える



・食物繊維

腸内の善玉菌のエサとなり、整腸作用を助ける



アレルギー症状を緩和させる

・n-3系脂肪酸

油の1種で、アレルギー反応を引き起こす物質（ヒスタミン）の鼻水やくしゃみ、かゆみといった炎症反応を抑える。

★α-リノレン酸

✓しそ油

✓えごま油

✓アマニ油

★DHA

✓青背魚

★EPA

✓青背魚



3月のコラム【はまぐりの美肌効果とは？】

3月に旬を迎えるはまぐりは、ひなまつりの定番食材として有名です。そんなはまぐりは、「美肌」によい成分が含まれています。マグネシウム、鉄、亜鉛、グリシンなどが含まれており、グリシンには睡眠の質を高める働きや美肌効果があるとされています。



管理栄養士による

食事相談を実施しています！



★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

3月号は、四国大学 健康栄養学科の学生が作成いたしました。