

# 食生活で花粉症予防

花粉症は症状が重くなると集中力や判断力が低下し、お仕事中のケガにつながる可能性があります。症状を抑えるためには早めの予防が重要です。外出時にマスク・眼鏡を着用したり室内の掃除・加湿を行うだけでなく、予防に効く食品を摂取することも効果的です。

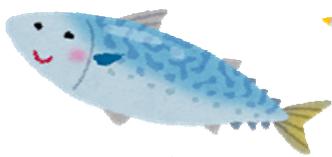
## ▶ 予防に効く食物・飲料を摂取することで・・・

鼻や目などの粘膜の炎症を抑えたり、クシャミや目のかゆみなどのアレルギー症状を抑えたりします。



### 青魚

ビタミンDやEPA・DHAなどの脂肪酸を多く含む物は、体内の炎症を抑えたりアレルギー症状を軽くする効果があります。



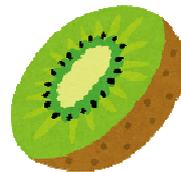
さば



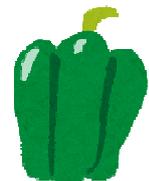
サンマ

### ビタミンCが豊富な果物・野菜

免疫機能を強化し、体内の炎症を抑えます。また、アレルギー症状の緩和にも効果があります。



キウイ



ピーマン

### 発酵食品

腸内環境を整えることで免疫力を高め、アレルギー症状を和らげる効果があります。



ヨーグルト



納豆

### 温かいお茶

緑茶や紅茶に含まれるカテキンは、アレルギー症状を抑える効果があります。



緑茶



紅茶

毎日ヨーグルトだけなどの極端な食生活は、健康を損なうことにもつながります。上記の食品を上手に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう!

★今月の安全衛生川柳 ~ 今回は安全衛生課社員の作品です。食品の偏りにはご注意ください。

こんだての 工夫で防ぐ 花粉症