

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

## 花粉症でお悩みの方へ

花粉症は、体内に入った花粉に対する免疫反応によって引き起こされ、くしゃみ、鼻水、喉の痛みなどが現れます。対策で重要なのが、腸を整えることです。体の免疫機能の約6割が腸に存在しているため、腸内環境を整え、免疫機能を正常にする食品を摂ることが大切です。 市村（東御・管理栄養士）



花粉症対策におすすめな食品…**バランスの良い食事**を摂って**免疫力**を上げましょう！

ヨーグルト、納豆、キムチなどの発酵食品 → 腸内細菌のバランスを整えます

ごぼうなど、きのこ、オートミールや玄米 → 食物繊維を豊富に含み、善玉菌のエサとなって腸内環境を整えます

サバ、イワシ、アジなど → 青魚に含まれるEPA、DHAは炎症やアレルギー反応を抑えます

ネギ、ニンニク、ショウガなど → 体をあたためる食品を摂ることで、免疫機能が活性化します



免疫力が十分でない時は…和漢生薬や抗ヒスタミン剤など24種類

の成分を配合した『タウロミン』。症状に合わせて錠数を調節できます。



## 細胞レベルから元気に！『キラリスALA』

コロナウイルス感染抑制で話題になったALA。そのよさを最近あらためて体感しました。ここ数年落ち着いていた花粉症が今年はやけにひどくなり「これは体調がよくないのかな」と感じて『キラリスALA』を毎朝3粒服用開始。すると翌々日には鼻がスッキリ。細胞レベルからの元気…大切です。 齊藤（開設者）



### 5-アミノレブリン酸(ALA)とは…

アミノ酸の一種。ヒトはもちろん、動物・植物の生命活動を維持するためのエネルギー産生に関わるミトコンドリアで働き、その機能を向上させます。

### 細胞レベルからイキイキとした毎日をサポート！

血糖値の改善（広島大学・他）、運動効率の向上（信州大学）、睡眠の質の改善（ハワイ大学）など様々な研究が進められています。細胞レベルから体調をよくしていきましょう！

～ 粒タイプだけでなく、ドリンクタイプ、顆粒タイプもあります ～

キラリスALA 32粒 4,860円 他

