

早めの受診と食事で対策！

## 意識したい3つの花粉症対策



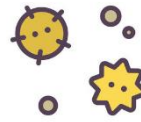
# 健保だより

令和8年4月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1116号  
(令和8年4月10日発行)に掲載の  
「健保とあなた」と同じ内容です

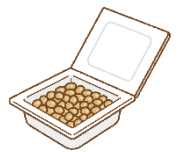
### 嬉しい春の到来と辛い「花粉症」の季節

花粉症のピークは、2月～4月と言われていますが、意外と量も種類も多いのが5月だそうです。これからまだまだ花粉症のピークが続きます。早めの受診に加えて、食生活にも気を付けながら、しっかり対策をしていきましょう。



### 食事から免疫機能を高める3つのポイント

#### 1. 発酵食品（ヨーグルト・味噌・納豆・甘酒・糠漬け）



腸活でおなじみの麹の甘酒やヨーグルトや味噌、納豆など、積極的な摂取を心がけましょう。ビフィズス菌や短鎖脂肪酸のサプリメントもおすすめです。

#### 2. 発酵性食物繊維（雑穀・豆・根菜）



雑穀や豆類、根菜類に含まれる発酵性食物繊維は、腸管で発酵されやすく、善玉菌の餌となり、腸内環境を整えるのに役立ちます。

米飯に、雑穀と豆（水煮パックでOK）を加えて炊くと、手軽に発酵性食物繊維を摂取できます。

#### 3. ビタミンD（まいたけ・青魚）



ビタミンDも免疫機能を調整する働きがあります。

きのこの中でもビタミンDが多いまいたけ、また、鯖、アジなどもおすすめです。

コンビニでも購入できる鯖の塩焼きは、ビタミンDの補給にぜひ活用してみてください。

### この時期に要注意な食材は・・・トマト！



スギの花粉に反応する方がトマトを食べると、口の中がイガイガしたり、痒くなることがあります。これはスギ花粉のタンパク質と、トマトのタンパク質が似ているために起こります。

イネ科の花粉に反応する方は、トマト、メロン、スイカなど、シラカバの花粉に反応する方は、バラ科の果物（りんご、もも、さくらんぼ、梨）やアーモンド、キウイなどに注意が必要です。

参照：浅野まみこ先生（管理栄養士）株式会社エビータ メルマガ

### 【健保ホームページのご案内】

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。スマートフォンから見やすくなっておりますので、ぜひご利用ください。

健保HF

