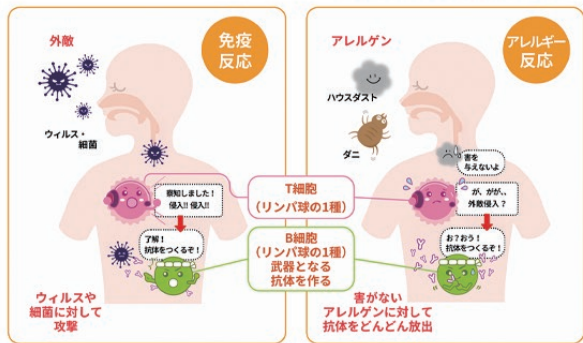


アレルギーってなんだろう？

アレルギーとは 本来なら反応しなくても良い無害なものに **過剰に反応してしまう免疫反応**



アレルギーの種類 侵入経路によって、3種類に分けられます。

吸入性アレルギー	室内	ほこり、カビ、ダニ、畳、ソバガラ、ペットの毛、衣服、寝具(綿、絹、羊毛、羽毛)、建材に使用される化学物質(ホルムアルデヒド、VOCなど)
	花粉	ブタクサ、カナムグラ、スギ、アカマツ、ススキ、ヒメガマなど
	カビ	アルテルナリア、ペニシリウム、カンジダ、クラドシポリウム、アスペルギルスなど
食物性アレルギー		卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、大豆、いか、いくら、鮭、さば、牛肉、鶏肉、豚肉、くるみ、山芋、オレンジ、キウイ、もも、りんご、バナナ、ゼラチン、あわび、松茸、ごま、カシューナッツなど
接触性アレルギー		化粧品、塗料、衣服、金属、うるし、ラテックス(ゴム)、寝具類、ヨード、洗剤

アレルギーの対策 喘息や花粉症、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患と腸内環境には密接な関係があります。

アレルギー体質を改善したい人は… **腸内環境を整えよう**

腸のはたらきがよくなる食材を摂ることで症状が和らいでいきます。

アレルギー体質を改善する食事・3つのポイント

1 善玉菌を増やす食材を摂ろう

- 乳酸菌のような善玉菌を含む食材を摂ること。
- 善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖を含む食材を摂ること。



2 糖質中心の食生活を見直す



糖質を摂り過ぎていると、血糖値の変動が激しくなる → コルチゾールが血糖値を安定させるために使われる

アレルギーを抑えるはたらきができなくなり、アレルギーの症状が悪化

食物繊維やタンパク質が不足して、腸内環境が悪化

3 食べる順番を変える

- サラダや野菜スープのような、食物繊維がたっぷり含まれたものから摂る
- 肉や魚などタンパク質がメインのもの
- ごはんやパンなどの主食



糖の吸収がゆるやかになり、血糖値の上昇もゆるやかになる

ぜひ食生活を見直し、

腸が元気になる食材 を取り入れてみてください!!

