

# 美味しく食べて花粉対策！

つらい花粉症シーズン、症状の緩和が期待できる食べ物をご紹介します。  
花粉症の症状を発生させない体質を作りましょう。



**乳酸菌**  
→ヨーグルト、キムチ

**食物繊維**  
→れんこん、海藻

**ビタミンD**  
→キノコ類、ししゃも、鮭

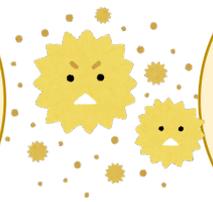
**ビタミンA**  
→人参、うなぎ、ほうれん草

**乳酸菌  
食物繊維**

腸内環境を整えて  
免疫機能をアップ

**ビタミンD**

免疫反応を調節し  
過剰反応を抑える



**ビタミンA**

粘膜のバリア機能を回復させる

**トマト**  
→含まれるたんぱく質がスギ花粉のものと似ているため、アレルギー症状が起こることがあります。

**ジャンクフード**  
→腸内環境を悪化させる悪玉菌を増やすため、控えた方が良いでしょう。