

# M&S歯科クリニックNEWS

## VOL.5

# 花粉症

## 食生活から見るアレルギー



花粉症などのアレルギーは、体内に侵入しようとするアレルゲンに対して、私たちの体を守る仕組みとしての免疫が、過剰に反応して引き起こされます。花粉症は、花粉（タンパク質）などが鼻や目から侵入したことで、体がIgE抗体を作り出して、それに対抗していく「季節性アレルギー性鼻炎」なので、生活習慣の見直しや食生活の改善で、アレルギー症状を緩和したり、少しずつ体質改善を行っていくのが大切なのです！

### ポイントは食事！

花粉症も鼻炎もアトピーも喘息も、「免疫細胞バランスの崩れ」が原因。免疫力を高める・活性化させる食材を選び、免疫細胞が働きやすい体内環境を作り、悪いものは遠ざけていくようにしましょう。（食品添加物を含む加工食品、農薬や消毒された野菜・お米・お茶、甘いお菓子）