

# 花粉症と免疫バランスに効く栄養と食材

## 1. タンニン

ポリフェノールの仲間でカテキンもタンニンの一種  
【緑茶・ウーロン茶・紅茶・柿の葉茶】

## 2. クロロゲン酸

ポリフェノールの仲間で、抗酸化作用がある  
【コーヒー（ノンシュガー・ラテ×）・さつまいも皮・  
にんじん・ヤーコン】

## 3. マグネシウム

ヒスタミンの放出を抑え、体内酵素の働きをサポートする  
【ワカメと豆腐の味噌汁・玄米ごはん・ほうれん草・ア  
ーモンド・豆乳】

## 4. オメガ3脂肪酸

ロイコトリエン（炎症反応）を抑え、アレルギーのリス  
クを軽減する  
【亜麻仁油・紫蘇湯・秋刀魚・イワシ・うなぎ】

