



2025年3月

花粉症のシーズン到来？

花粉症の症状をやわらげる生活習慣と、食事での対策を確認しましょう。

☆花粉症とは？

植物の花粉が原因で生じる季節性のアレルギー性疾患の総称です。

おもな症状は「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」。続いて「鼻のかゆみ」「頭痛」「目の粘膜のアレルギー」「充血」「花粉皮膚炎」「風邪にかかりやすい」など。「喉の痛み」「咳」なども。



☆花粉は1年中飛んでいる？

項目	飛んでいる時期及びピーク
スギ	1月から徐々に飛散し、5月まで続く。おもな地域では2月中旬～4月前半。
ヒノキ	1月中旬から飛散し、長い地域では6月中旬まで。3月中旬～4月がピーク。
イネ科	ほぼ1年中。ピークは5月～6月中旬
ブタクサ属（キク科）	7月中旬～12月。8月下旬～9月がピーク

日本気象協会によると2025年の花粉シーズンは2月末から本格化、3月上旬からピークを迎える。飛散量は広い範囲で例年より多く、四国・近畿は例年の2倍以上のところもあるとのこと。KSBのニュースによると、今年の香川県の飛散量は、平年の2.4倍、昨年の8.5倍だそうです。

☆花粉対策のための生活習慣

- 外出する際は**マスク**や**メガネ**、**帽子**を着用。
- 帰宅した際は玄関で衣服や紙に付着した**花粉を払い落とす**。
- 花粉の多い日には換気の時間を短く、**窓を閉める**。
エアコンのフィルターの定期的清掃。**布団や洗濯物は外に干さない**。
- 加湿器を利用して室内の**湿度を保つ**
- 適度な運動**は炎症を抑制しアレルギー症状を軽減し、呼吸器の機能を改善するため、週に150分程度のウォーキングやジョギングがおすすめ。
- 睡眠は免疫細胞の修復と再活性化を行い、アレルギー反応の過剰発生を抑えることにつながるため、**7～8時間の目安で睡眠**をとる。



☆花粉症を悪化させないために食事で気をつけたいこと

飽和脂肪酸を中心とした**高カロリーの食事**を避ける

高い融点を持つので、常温ではたいてい固体。例えば肉の白い脂の部分。牛乳、バター、卵黄、ココアバター、ココナッツ、パーム油などに多い。

控えたいのはジャンクフード。主食になるものだけでなく、ドーナツやポテトチップスなどのスイーツやお菓子にも気をつけて。

☆腸内環境を整えることにより免疫システムを正常にして花粉症対策をしよう

- 乳酸菌「**ヨーグルト**」を活用。はちみつ、バナナ、きな粉などオリゴ糖が含まれた食材と一緒に摂ると効果が期待できる。他の**乳酸菌**や**発酵食品**もおすすめ。
- 食物繊維**が豊富な食材を摂ろう。きのこ類、野菜類、海藻など。
- 青魚**を食べよう。ヒスタミンの働きを抑えるDHA EPAが豊富。
- チョコレート** カカオポリフェノールが豊富。
- 緑茶** ヒスタミンの働きを抑えると考えられているカテキン。
- 梅干し** 梅を食べているとアレルギー症状が少ないことがわかりました。「バニリン」という物質が症状を抑えるとのこと。

☆花粉症対策の簡単レシピ（青魚と香川の特産ブロッコリー編）

あじのんにくみそ煮

- 材料（4人分） あじ 4尾
ねぎ 適量
- 煮汁用
- 水 200ml
 - おろしにんにく 1かけ分
 - 酒 大さじ2
 - みそ 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1

作り方

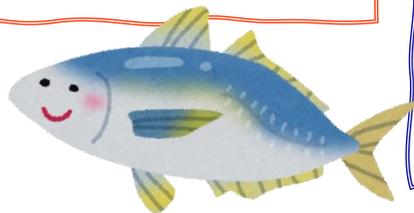
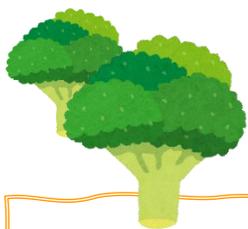
- ①あじは、ぜいご、内臓、えらを除いてきれいに洗って水気をふく。
- ②フライパンに煮汁用の材料を中火で煮立て①のあじを並べて蓋をする。スプーンで煮汁をかけながら10分程度煮る。
- ③小口切りにしたねぎを加え、サッと火をとおす。

焼きサバのリンゴソース

- 材料（4人分） サバ 4切れ
酒 小さじ2
塩 小さじ1/2
こしょう 適量、
- リンゴソース
- りんご 1/2個
 - 玉ねぎ 1/2個
 - しょうゆ 小さじ1と1/2
 - 砂糖 小さじ1と1/2
 - 酢 小さじ2

作り方

- ①サバに酒を振って10分ほどおいた後、水気をふき、塩コショウをする。
- ②フライパンにクッキングシートを敷いて、①のサバをカリッと焼く。
- ③リンゴソースを作る。フライパンにすりおろした玉ねぎを入れ、アクを取りながら少し加熱する。苦みがなくなったら、すりおろしたリンゴと調味料を入れてひと煮たちさせる。②にかける。



ブロッコリーのピザ風

- 材料（2人分） ブロッコリー 1/2株
トマト 小 1/2個
ピザ用チーズ 適量
塩・こしょう 適量

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は固い部分を除いて薄切りにする。トマトは荒く刻んでおく。
 - ②一人分ずつ耐熱皿にブロッコリーを並べ、ラップをして電子レンジで約1分加熱する。
 - ③塩、こしょうをふり、トマトをのせ、その上にチーズをのせ、ラップをふわっとかけさらに1分加熱する。
- *好みで加熱時間は調整する。

焼きブロッコリー

- 材料（2人分） ブロッコリー 1/2株
オリーブオイル 適量
塩・こしょう 適量

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は固い部分を除いて薄切りにする。
- ②①をサッとゆでるか電子レンジに約1分かけておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②をフライ返しで抑えながら軽く焦げ目がつくよう両面を焼く。塩、こしょうをふる。