

身近な食事で花粉症対策

薬膳の世界では「風邪」と呼ばれる花粉症。くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、頭重感に悩まされる人が年々増えています。授乳中のお母さんなど強いアレルギー性鼻炎の薬を飲めない方に、中国の医食同源の教えから薬膳を取り入れた食事療法を紹介します。

小川朋子さん

アジアパワーフードとして、医食同源をモットーにアジア料理をケータリングや教室などで提供。「食」についてさらに深めるため薬膳や中国伝統医学を勉強中。薬膳インストラクター取得。27歳、17歳、4歳児のママ。



今年も花粉症の方には辛い季節がやってきました。花粉症はスギやヒノキなど植物の花粉が鼻や目の粘膜に触れることで引き起こるアレルギー性鼻炎。これによって目のかゆみや鼻水が症状として出ますが、場合によっては風邪のように熱っぽくなることもあるようです。体のパワーである「気」が十分なときは外からの邪気が侵入しにくく、疲れを感じるなど「気」のパワーが少ないときは免疫力が低下し、よりアレルギーを引き起こす原因になります。日頃の食生活で花粉症になりにくい体づくりをしていくことが大切ですが、万が一、花粉症になってしまったらそれぞれの症状に合わせた食材を使ってみましょう。とくに授乳中で薬を飲むことができないお母さんには薬膳を通じての食事療法はおすすめです。

「水っぽい鼻水が出る場合」体を温めながら不必要な水分を排出することが大切。おすすめ食材は生姜、山芋、かぼちゃ、シソ、キャベツ、鶏肉、鮭、ニラ、黒豆、

空豆、トウモロコシなど。

「鼻がつまる場合」体の余分な熱をとり、炎症症状を和らげる効果のある食材を摂りましょう。おすすめ食材はクコの実、ハトムギ、どくだみ、もやし、ホウレン草、はちみつ、豆腐、豚肉、ワカメ、昆布など。

抗アレルギー作用があるとされる甜茶や、気分をすっきりさせ風邪を追いつくシソを食べると花粉症が改善されます。また甘いものやアルコール、コーヒー、冷たいものを控えることで悪化が抑えられます。花粉症発症時には体内の水分を出すことが大切なので利



尿効果のある温かい黒豆茶やハトムギ茶、シソ茶など、手軽に取り入れられる毎日のお茶を積極的に飲みましょう。