

お母さんのためのお役立ちコラム

## 乳酸菌パワーでアレルギーを撃退!

冬の終わりから春にかけて悩まされる花粉症は、老若男女を問わずかかってしまう現代病。薬局には症状を和らげる薬がたくさん並んでいますが、「できれば薬には頼りたくない」というのが多くの人の本音でしょう。そんな花粉症対策に、最も効果があるとされているのが、家庭でも簡単に摂取できる「乳酸菌」です。

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。29歳、19歳、6歳児のママ。



一度かかってしまうと、完治することが難しいといわれる花粉症。別名で季節性アレルギー鼻炎と呼ばれ、特定の時期に発生する一過性のアレルギー疾患ですが、目のかゆみ、鼻水、くしゃみに悩まされながら、家事や子育てををするのはとても辛いものです。

そんな花粉症対策に、最も効果があるといわれているのが「乳酸菌」です。乳酸菌はヨーグルトなど乳製品をはじめ、日本人の食生活になくてはならない醤油や味噌などの発酵食品にも多く含まれます。この乳酸菌は胃酸や胃液に強く、元気な状態で腸に到達できるため、腸内で善玉菌を増やします。

肉食中心の偏った食生活で腸内に悪玉菌が増えると、免疫力が落ち、花粉症をはじめさまざまな疾患を引き起こします。反対に、腸内の善玉菌を増やすことで免疫力は高まります。花粉症の症状を和らげるためには、免疫力を高めてアレルギー症状を抑えることが大切。この免疫機能を担う細胞の大半が腸に存在しており、善玉菌を増やし腸の機能を高めること

で、アレルギー症状を改善できるのです。善玉菌を増やす乳酸菌を積極的に腸内に取り入れて、アレルギーの原因となる悪玉菌を退治しましょう。

乳酸菌が多く含まれる食品は、乳製品ではヨーグルトや加熱処理をされていないナチュラルチーズ、発酵食品では醤油、味噌、麹、キムチ、漬物などです。これらの発酵食品に含まれる「植物性乳酸菌」は、とくに酸に強い性質を持っています。また、漬物の中で最も多く乳酸菌を含むとされているのが「糠（めか）漬け」です。キュウリならお子さんも食べやすく、この時期に旬を迎える大根やカブなどの根菜類も美味し

く味わえます。腸内環境が良くなることで便秘や肌荒れも改善されますので、家族みんなの健康のため、積極的に「乳酸菌」を取り入れてください。

