



食事で花粉症対策

寒さが和らぐ頃、毎年やってくる花粉症シーズン。なんとかしたいと考えている方も多いのではないのでしょうか。栄養では花粉症自体を治すことはできませんが、食事によって免疫を整えることで、症状の緩和が期待できます。

●免疫を整える

免疫細胞の70%が存在すると言われる程重要なのが腸です。したがって腸内環境を良い状態で保つことが免疫を整えることにつながると言われます。腸内環境は毎日の食事内容によっても左右され、腸内で善玉菌が増えたり、悪玉菌が増えたり変動していますが、善玉菌が優位になっている状態が理想的です。それを助ける食材はどのようなものがあるのでしょうか。



●腸内環境を整える食材

発酵食品…乳酸菌などの善玉菌が含まれる



ヨーグルト・納豆・味噌など

食物繊維



豆類・いも類・きのこ・海藻・根菜類など



バランスの良い食生活を心掛けたうえで実践しましょう。また発酵食品は、毎日少しずつ食べ続けるのがおすすめです。

●その他のおすすめ食材

ビタミンDには免疫機能の調整や炎症を和らげる効果があるとされ、注目されています。

ビタミンDは、鮭、しらす、きのこ類、たまごに多く含まれます。



離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック