

お茶の効果“花粉症”

毎年春先には花粉症の症状に悩まされるという方も多いのではないのでしょうか。

お茶に含まれる「ポリフェノール」には抗酸化作用や抗炎症作用があり、花粉症の症状を和らげると言われています。どのようなお茶に「ポリフェノール」が含まれるのでしょうか。

● 緑茶、紅茶、ウーロン茶

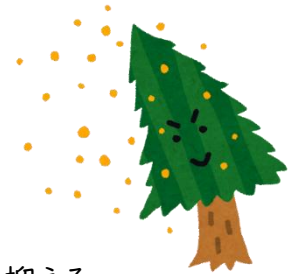


緑茶、紅茶、ウーロン茶は「カテキン」という「ポリフェノール」を含みます。

「カテキン」はメディアなどでもよく目にします。

ペットボトル飲料にも〇〇mg!や〇〇倍!と書かれていることもあります。

「カテキン」は、お茶の色素成分で、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの放出を抑える働きがあり、花粉症の症状を緩和します。



● 甜茶(てんちゃ)、ルイボスティー、ハーブティー、

どれもフラボノイド系のポリフェノールを含みアレルギー症状を引き起こすヒスタミンの放出を抑えることで花粉症の症状を緩和します。

このような効果を聞くと、お茶を飲むだけで良いのではないかと感じてしまいますが、残念ながら厚生労働省の調査によると実際の効果はなかなか実感できないそうです。

花粉症に対して即効性を期待せず、自分が好きな種類のお茶を楽しみがてら取り入れてみるのがおすすめです。気温が上がってくる時期ですので、水分補給にもなりますし、リラックス効果も期待できます。

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

栄養相談



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!

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

離乳食相談、栄養相談は完全予約制です

料金: 1回 1,000円 (税込み)

時間: 30分程度

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



楓みみはなのどクリニック