

花粉症のセルフケア

花粉症の症状を少しでも軽くするためにできる工夫を紹介致します！



■日常生活■

花粉を避け、室内に持ち込まないことが大切です

☐外出時にマスク、めがねをする
☐家に帰ってきたら玄関の外で衣類の花粉をはらい、室内にもちこまない
☐帰宅したら手洗い、うがい、顔を洗う
☐洗濯物や布団の外干しを控えましょう
☐花粉の多くなる時間帯に気を付ける

＊花粉は昼前後と夕方に多く飛散し、以下のような天気になると花粉が特に多くなります

晴れて気温が高い日  空気が乾燥して風が強い日　雨上がりの翌日 

■食生活■

腸内環境の改善が花粉症の症状改善につながります



☐発酵食品を積極的に摂る
　ヨーグルト、味噌、納豆など
☐食物繊維を積極的に摂る
　きのこ類、野菜類、根菜類（ごぼう、れんこんなど）、海藻類（わかめ、のり、めかぶなど）

簡単おすすめレシピ



食物繊維たっぷり！腸内環境改善で花粉症対策！

ごぼうときのこのポタージュ

【材料４人分】
バター･･･約5g
ごぼう･･･1本
えのき･･･1/2株
玉ねぎ･･･1/2玉
水…250ml
牛乳･･･400ml
コンソメ･･･1個
パセリ･･･お好み

牛乳の代わりに
豆乳でも◎

① ごぼうは、皮をむき、スライスして水につけておく
② 鍋に火をかけ、バターを溶かし、玉ねぎ、水を切ったごぼう、えのきをしんなりするまで炒める
③ 水、コンソメを入れ、15分程中火～弱火で煮込む
④ ブレンダーやミキサーでどろっとした状態にし、牛乳を加え弱火にかけ、沸騰直前で火を止める

ごぼうやきのこに含まれる食物繊維は、腸内環境を整えます。たっぷり作って冷凍保存もおすすめです。
栄養不足になりがちな朝食にぜひ一品プラスし、からだを温めて元気な一日をスタートしましょう！