



腸活で 花粉症対策

花粉症対策は大丈夫ですか？

花粉の時期は、**帽子・メガネ・マスク・ツルツル素材**を着用するなどして、花粉がつかないように工夫しましょう。



体の中から花粉症対策

実は…



花粉症と腸は深い関係にあります。

腸は「第二の脳」といわれるほど多くの神経細胞と免疫系機能をもっていて、さまざまな**免疫物質**は腸から生まれています。

免疫機能の要である腸の働きをよくすることでアレルギー症状をやわらげることができます。※個人差があります。

腸にイイこと、はじめよう！

食事編

食事は規則正しくとりましょう♪

1 いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

2 免疫細胞を強化するために**良質なタンパク質**をしっかりととりましょう。



3 食物繊維をたっぷりとり、老廃物を出しましょう。



ココロ編

過度のストレスが免疫力を下げる最大の原因といわれています。自分にあったストレス解消法を見つけましょう。



腸内環境を整えて、体の中から花粉症対策をしてみませんか。