

光溢れる温かい季節となりました♪
花々も咲き乱れ、さわやかなこの季節
は、ジョギングも屋外スポーツも楽
しくエンジョイできますね!

2023年
4月号

引き続き感染対策も気を抜かず、ス
タッフ一同、皆さまのサポートを
頑張っております!!

中部スポーツ
コミュニティプラザ

ご利用の際、イベントや館
内設備などで、ご不明な
ことや、ご質問がありま
したら、お近くのスタッ
フまで、お気軽にお問い
合せくださいね(^^)♪

トレーニング 通信

トレーニングルームを上
手に利用して、体調や筋力、
ボディバランスなどを整
えてくださいね(^^)/
もちろん、皆さまに安
心してご利用頂けるよう、

トレ通コラム 食事で出来る花粉症対策



春を迎え、気分はウキウキ♪…でも、それと同時に、花粉症の方はくしゃみや鼻水などの症状が出ている頃ではないでしょうか。そこで、今回は食事で出来る花粉症対策についてご紹介しましょう。

花粉症とは？

花粉症とはアレルギー疾患の1つです。侵入してきた花粉を体が異物と判断し、追い出そうとして免疫機能が過剰に反応した結果、くしゃみや鼻水、目のかゆみといった症状が出てきます。

免疫機能とは？

免疫細胞は約60~70%は腸に集まっていると言われ、腸内環境を整えることが免疫システムの正常化につながり、花粉症対策になると言われています。

免疫機能を整える食品



アレルギー症状を抑える食品



花粉症対策におすすめの食品

発酵食品

善玉菌で腸内環境を整えます。
ヨーグルト・味噌・チーズ・納豆・キムチなど



食物繊維 オリゴ糖

腸で善玉菌のエサになります。

【食物繊維】野菜・果物・豆類・きのこ・海藻・
いもなど

【オリゴ糖】はちみつ・乳製品・大豆・とうもろこし・
ごぼう・たまねぎなど



ビタミンB₆

免疫を正常に保つ働きがあります。
マグロ・牛レバー・カツオ・アジ・大豆・玄米など

αリノレン酸 EPA・DHA

抗炎症、抗アレルギー作用があります。

まぐろ・さば・さんま・いわし・ぶりなど



ビタミンA

皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。

牛肉・豚肉・鶏レバー・うなぎ・にんじん・ほうれん草など



ビタミンC

アレルギー反応を引き起こすヒスタミンの分泌を抑えます。

赤ピーマン・黄ピーマン・菜の花・ブロッコリー・
キウイ・レモンなど



ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608