

元氣通信

2月号

今年の恵方は、北北西



今となっては一年中、何かしら花粉に反応してアレルギー性鼻炎を起こしやすく、なっている時代です。日頃の生活習慣を見直してアレルギー体質になりにくい身体作りを目指してみませんか？

まずアレルギー反応とは、体内に侵入した異物を免疫系統が排除する際、過剰に反応してしまい、くしゃみや呼吸困難などを、起こしてしまいう状態です。

スギなどの樹木に近付かないなど、環境に対策を取るのも大切ですが、今回は食事を見直してみよう！

アレルギー体質の人は腸内環境の乱れが影響します。便秘の悪さやお腹が冷えていると腸内フローラのバランスが崩れ、「腸管免疫」という仕組みが機能しにくくなります。その結果、ウイルスや花粉などの異物に反応が上手くいかずアレルギーの症状が出現します。

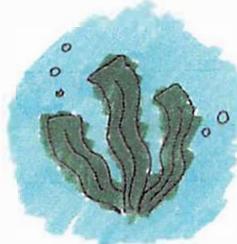
そこで腸内フローラのバランスを取る為、食物繊維に注目してみよう。

水溶性と不溶性の食物繊維

水溶性は硬さを柔らかくして排便をスムーズにする他、善玉菌のエサとなり、数が増え腸内が整います。更に血中コレステロール値を下げたり、血糖値の急上昇を抑えます！

☆主な食材

果物、穀物、海藻など



不溶性は水分を吸収し、便をカサ増しする事で腸が刺激され排便が促されます。同時に有害物質を排出される為、がんなど身体の不調への予防も出来ます。

☆主な食材

野菜、豆類、キノコなど



いのまた接骨院

TEL

〇四五―七五五―〇一九五