

教えていただきました!



蘇原しのぶ先生

しのぶ皮膚科院長。北里大学、獨協大学を経て開業。オールアバウトのガイドでもあり、メディア活動も精力的に。日本アンチエイジング外科・美容再生研究会認定医。アトピー性皮膚炎治療を専門とし、アトピーチャンネルの総監修なども。

花粉症改善と腸内環境は深い関係?

本格的なシーズンを迎えた花粉症。その軽減には腸内環境を整えることが大きく関わります。どのような点に気をつけるべきか教えていただきました。



免疫細胞の7割がある腸内環境を整えましょう

花粉症は免疫機能の過剰反応によって起こります。では、免疫とは何でしょうか? 簡単に言えば、**私たちの身体を敵から守る仕組み**です。免疫とは自己と非自己(≠自分以外。ここでは**細菌やウイルスなどの外敵**)を見極めて、非自己を排除する機能。この免疫の働きによって、私たちは簡単には病気に罹らないようになっていっています。

ただ、それは「免疫が正常に働けば」の話。外敵が少なくなつた、特に先進国の現代社会では、**本来は敵ではない花粉や食物を免疫が攻撃する状態**になり、**アレルギー**となります。つまり、**アレルギー**とは**免疫の暴走、エラー**。花粉症もそうして起こるのです。

ところで、腸には強力な免疫機能が備わっています。**全身の免疫細胞の70%が腸に存在する**といえます。ですから、**腸内環境を整えれば、免疫細胞のバランスを整え、花粉症などのアレルギー症状を抑えることにつながる**のです。

人間には100兆もの腸内細菌が住みつき、その様子が「腸内フローラ」と呼ばれています。その腸内フローラに善玉菌が多く、悪玉菌が少ないのが健康な腸です。善玉菌は**乳酸菌**や**食物繊維**が好物です。乳酸菌などによる発酵食品を取り入れてきた日本の昔ながらの食事は、腸に良く、アレルギーになりにくいと言えるでしょう。食生活や習慣を変えない年代の方は腸内環境が整い、免疫が比較的しっかりとれていると思います。

日本の伝統食で気をつけたのは塩分の摂りすぎ。気

乳酸菌、食物繊維を摂って花粉症対策

腸内フローラ 5つの働き

アレルギーに勝つ!
つらい花粉症も軽減

すっきり出す!

腸の働きは免疫機能の要。全身の健康に深く関わっています。

若々しさを保つ!

病を遠ざける!

ストレスに強く!

なる方は、みそ汁は控えてヨーグルトやゼリーなどの**乳酸菌食品**を摂るのも良いでしょう。バランスの良い食事を朝昼晩に摂り、水分を十分に摂り、塩分は摂りすぎず。そして、自分の身体は自分で観

察。**快便**を心がけましょう。調子が芳しくない時は、「何か無理をしたかな」「最近頑張りがすぎたかな」「食べ過ぎたかな」と**自分を振り返る**きっかけ。ゆっくり休んで、健やかな毎日をお過ごしください。

1本に **1,000億個**の乳酸菌 **500mg**の食物繊維

女性に限らず男性にも。
美のフローラゼリー FK-23

30本 **4,500円**(税抜) **4,860円**(税込)