

# 『花粉症』

## 👍 花粉症を乗り越えるポイント

### 👉 1. 良質な睡眠や適度な運動

十分な睡眠は免疫力を高める大切な要素です。夜更かしなどをせずに、規則正しい生活リズムを心がけましょう。散歩やジョギング、体操など自分のペースで楽しめる運動も効果的です。

### 👉 2. 免疫力を高める食材を食べよう

- ・ **オメガ-3脂肪酸** (青魚・亜麻仁油) 炎症を抑制する働き
- ・ **ビタミンB群** (玄米・大豆・青魚・赤身肉) 粘膜保護効果
- ・ **ビタミンC** (緑黄色野菜) 抗炎症作用
- ・ **ビタミンD** (乾物物) 免疫機能を調節する働き
- ・ **亜鉛** (牡蠣・ほたて・鶏レバー等)

免疫機能を高める作用  
免疫細胞を活性化

### 👉 3. 免疫システムの強化

免疫システムを強化するためには腸内環境を整えることが大切です。毎日の食事に**植物系発酵食品**(納豆・キムチ・お酢等)を摂り入れてみましょう。

ファイブM おすすめサプリメント

花粉症に悩まされる方必見！  
つらい花粉症対策に

