



ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 15 2月号

今回は花粉症の食生活について!

花粉症患者が増えた背景には、食生活の欧米化があります。高たんぱく、高カロリー、高脂肪の食事はアレルギー体質をつくりやすくなります。特に、肉、卵、牛乳の摂り過ぎには注意しましょう。和食(ご飯、季節の野菜、魚、酢の物、味噌汁など)を中心としたメニューが良いです。

○積極的に食べたいもの

☆魚
α-リノレン酸、EPA、DHAが多く含まれ、これらはアレルギー反応を抑制する働きがあります。できれば毎日食べましょう。今年にはブリが豊漁のようです。からブリしゃぶなんてどうでしょうか?

☆ニンニク・玉ねぎ

免疫力を高める働きがあります。また、玉ねぎの皮にはケセルチン(ポリフェノールの仲間)が含まれており、抗酸化作用が強く、代表的な抗酸化物質であるビタミンCの5倍以上という

報告もあるほどです。

○控えた方が良い食べ物

☆小麦
ほとんどが輸入品で、殺虫や防腐の薬品が使われています。アレルギー(抗原=花粉)と化学物質が結びつくと、アレルギー反応が強くなります。

☆油

ベバナ油、ひまわり油、コーン油などの植物油に多く含まれるリノール酸は体に吸収されるとアラキドン酸になります。アラキドン酸はロイコトリエンを作り、アラキドン酸からできたロイコトリエンはアレルギー反応を悪化させます。
(リノール酸→アラキドン酸→ロイコトリエン)

リノール酸は動物性脂肪(肉の脂)に多く含まれ、アレルギー、癌、脳卒中を悪化させます。

しそ油、亜麻仁油、エゴマ油に多く含まれるα-リノレン酸はアレルギー、癌、脳卒中を減少させま

す。α-リノレン酸は体内で代謝されてEPAになります。EPAからできたロイコトリエンはアレルギー、癌、脳卒中を抑制する働きがあります。(α-リノレン酸→EPA→ロイコトリエン)

☆動物性たんぱく質(肉・卵・牛乳)

たんぱく質は体内でアミノ酸に分解されて小腸で吸収されます。しかし消化能力を超える大量のたんぱく質はアミノ酸にまで分解されずそのまま吸収されてしまいます。そうするとアレルギー反応が強化されてしまいます。肉の脂にはリノール酸が多く含まれ、肉自体のたんぱく質と共にアレルギーの一因となります。

食生活を見直し少しでも楽になる事を祈っています。

(院長 後藤 健司)

自律神経リラクゼーション療法は当院の
独自療法です。他院では受けられません!!!
今月院長は2/16(水)お休みです。

予約はこちらへ↓
キューナヨウオ-ゴトウ
048-942-0510
診療時間のみ受付です

ごとう整骨院
携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30
15:00 ~ 20:00
土曜日は午前中のみ
日曜・祝祭日は休診