

給食から

食事で花粉症の症状を抑える！？



最近、子どもにも花粉症が目立ちます。
免疫緩和の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ☆ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜をたっぷり食べる
- ☆症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- ☆症状を誘発する甘いものや肉類はほどほどに
- ☆規則正しい食生活で身体にストレスをためない