



三輝心れんず

H30年3月No.161
NPO法人 食育ママ
発行者 加藤 弥栄子

あなたの心、身体は健康ですか。健康であることは人生の輝きになる、そう思いませんか。

雪解けとともに庭先の草花が芽吹き、春を感じる頃となりました。年度末となり一年間の活動をまとめながら今年もたくさん子ども達と出会えたこと、沢山の方々に応援いただいたことに改めて感謝しているところです。皆様、ありがとうございました<m(_ _)m>

来年度はお陰様で食育ママ設立 10 周年を迎えます。豊かな食体験の場が提供できるようスタッフ一同頑張って参りますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

花粉到来！増え続ける花粉症！！

今年も花粉の季節がやってきました。東京都の花粉症患者実態調査（H28 年度）を参考にみると、全年齢層で推定有病率が上昇。特に 60 歳以上の高齢者に増加傾向が見られますが、14 歳以下の子どもの有病率も年々高くなっています。



都内の年齢区分別スギ花粉症推定有病率の推移（検診対象者抽出条件調整後）

年齢	第1回調査	第2回調査	第3回調査	今回調査
調査年度	S58～S62年度	H8年度	H18年度	H28年度
0～14歳	2.4%	8.7% (3.55倍)	26.3% (3.03倍)	40.3% (1.53倍)
15～29歳	14.6%	22.1% (1.52倍)	37.1% (1.68倍)	56.0% (1.51倍)
30～44歳	16.1%	34.0% (2.11倍)	32.2% (0.95倍)	55.2% (1.71倍)
45～59歳	7.3%	19.5% (2.66倍)	33.5% (1.72倍)	47.9% (1.43倍)
60歳以上	2.7%	8.1% (2.97倍)	14.2% (1.75倍)	33.9% (2.39倍)

なぜ、こんなに花粉症の人が増えているの？

- ♣戦後、積極的に行われた杉の植林により、花粉飛散量が増加。
- ♣1970年代から顕著となってきた食の欧米化が原因。
- ♣免疫機能に深く関わる腸内細菌のバランスが崩れやすくなっている。
- ♣衛生面の向上や医薬品による感染症の減少が免疫バランスに影響。

どんなに工夫しても花粉をまったく体内に入れないことはできません。そこで大切なのが食生活。正しい食生活で環境の変化に負けない身体づくりをしていきましょう！！



◆腸内環境を良くしよう！

花粉症は免疫機能の過剰反応。免疫機能のバランスをコントロールする腸の環境を良くすることが大切。

食物繊維・オリゴ糖

- ・腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やす。様々な野菜や果物を。

◆皮膚と粘膜を整えよう！

花粉は肌についたり、鼻、のど、目の粘膜から侵入。皮膚や粘膜の健康は食事から摂る栄養素で決まってくる。

ビタミンA・ビタミンB群

- ・肉類、うなぎ、海苔、人参、青じそ
- ・大豆、落花生、卵、海藻

◆「あぶら」のバランス考える！

肉類の脂質や、サラダ油に多いリノール酸などのとり過ぎがアレルギーをひどくする原因になる。

α-リノレン酸・EPA・DHA

- ・肉類は適度に、亜麻仁油や魚を。

◆免疫機能をサポートする！

過剰な活性酸素は免疫機能を低下させる。過度の飲酒もヒスタミンが増加し、花粉症の発症率が高くなる

ビタミンACE・ポリフェノール

- ・抗酸化作用があり、活性酸素を消去する。野菜、果物、大豆、お茶類

❀❀食育ママ設立10周年！！賛助会員募集❀❀

食育ママは平成20年10月に設立し、お陰様で10周年を迎えます。沢山の方々にご支援とご協力をいただきながら子ども食体験「キッズキッチン」に取り組むことができたこと、心より感謝申し上げます。今後もスタッフ一同、気持ちを新たに一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円（一口以上）団体会員一口5000円（一口以上）



連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL/FAX 0238(22)3616

URL/http://yonezawanet.jp/shokumama