



# かもめっこ すくすくコラム

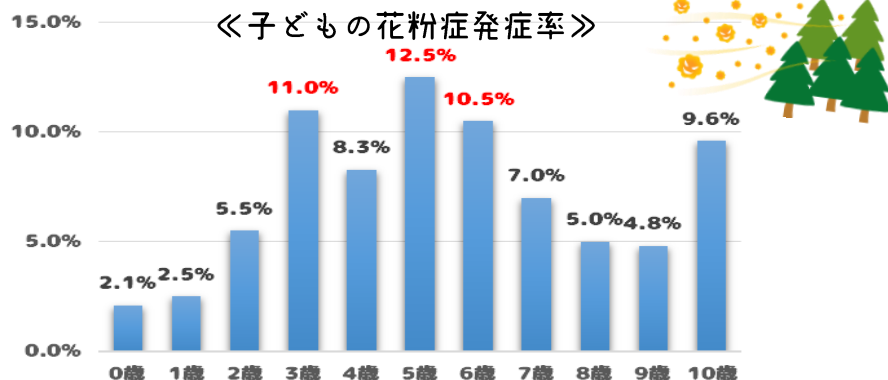


2月は立春を迎え、暦の上では春になります。しかし、まだまだ寒い北風が吹く毎日ですね。風邪予防は今後もきちんとやっていきましょう♪

今回は、『子どもの花粉症対策』についてご紹介☆年々、子どもの花粉症が増えてきているのはご存じでしたか？これからの季節は花粉が飛び交う季節なので、少しでも対策を立てて早めの予防&症状緩和を目指していきましょう！

## ◎子どもも花粉症になるの？

花粉症と聞くと、大人がなるものだとイメージする方が多いかと思いますが、実は子どもも発症します！最近では、**花粉症デビューが3~6歳頃が多い**と言われており、**大人の発症率とあまり変わらない**程度までできています。



- ★花粉症を初めて発症した年齢は0~5歳までで41.8%
- ★0~10歳までを合わせたら78.6% ⇒ 8割近くが10歳以下で発症
- ★年齢別では、『5歳』で発症した子どもが多い

〔引用元：ロート製薬（株）〕

花粉症を予防するには、**花粉に触れる時間を短くすることが1番有効**です。外出時はマスクをしたり、こまめに掃除をしたりなど日常生活から意識していきましょう♪

ここからは、もし花粉症になってしまった時の対策についてご紹介！！

## 『子どもと大人の花粉症の違いって??』 ～花粉症になったときの見極め方～

### ①子どもの花粉症は「くしゃみ」より「鼻づまり」が主な症状



- ◎子どもの場合、鼻が小さいため詰まりやすく、詰まると花粉が入ってこないことからくしゃみも出ない！
- ◎見分けるポイントは、**口を開けているかどうか**！（**口呼吸**になっていたら鼻づまりが原因かも！）

### ②大人は「サラサラ」、子どもは「少しネバネバ」の鼻水

- ◎風邪と間違えてしまうかもしれませんが、**鼻水が出ていたら花粉症も疑ってみましょう！**



### ③目の症状も高い確率で現れる



- ◎頻繁に目のあたりをこすったり、目の充血や目のまわりのむくみなども良くみられる！

### ④鼻をピクピク、口をモグモグも花粉症の合図

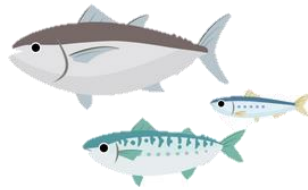
- ◎鼻がムズムズするため、**こすったり、かいたり、鼻をピクピク・口をモグモグして鼻や口のまわりをしめたりする**のが合図！
- ◎鼻をいじりすぎて、**鼻血を出す**こともある！



## 《花粉症が緩和すると期待される栄養素と食品》

### 1、EPA・DHA ⇒青魚(サバ、サンマ、イワシなど)

⇒免疫機能を正常に戻す働きがあるため、かゆみなどのアレルギー症状を抑えてくれる働きがある



### 2、α-リノレン酸 ⇒アマニ油・えごま油

⇒体内でEPAやDHAに変換されるため、かゆみなどのアレルギー症状を抑えてくれる働きがある

⇒α-リノレン酸を含む油は酸化されやすいため、加熱せず使用すること



### 3、ビタミンB6 ⇒マグロ・鶏ささみ・バナナ・さつまいも

⇒免疫力を高めてくれるため、アレルギーに対する抵抗力もアップ



### 4、亜鉛 ⇒牛肉・豚肉・しいたけ・アスパラガス

⇒亜鉛には新陳代謝を活発にし、免疫力を高める働きがある  
⇒呼吸器の粘膜を守る働きがある



### 5、発酵食品 ⇒ヨーグルト・納豆・みそ

⇒腸には多くの免疫細胞が存在するため、腸内環境を整えることで身体全体の免疫力を正常に保ち、アレルギー症状を緩和してくれる



## 《花粉症を悪化させてしまう食品》

### 1、脂っこい料理や食品(肉や油)・スナック菓子

⇒偏った食事になることで腸内環境を悪化させ、アレルギーを発症しやすくする



### 2、アルコール・香辛料・チョコ・コーヒーなどの刺激物

⇒鼻の粘膜の血管が広がり、鼻詰まりなどの症状を悪化させる



### 3、砂糖を多く含むもの

⇒アレルギーの原因となる過酸化脂質を増やしてしまう



### 4、加工食品

⇒ミネラルの吸収を邪魔する食品添加物が多く使われているため、栄養が偏りがちになりミネラル不足に…



## ～超簡単！ヨーグルトバナナマフィン～

《材料》(1人分)

・バナナ：1/2本 ★卵：1/2個 ★ヨーグルト：大さじ1 ★バター：小さじ1  
★はちみつ：小さじ2 ◎ホットケーキミックス：大さじ5

《作り方》

- ①マグカップにバナナをちぎって加え、フォークでつぶす。
- ②そこに★の材料を入れてよく混ぜ、さらに◎も入れて混ぜ合わせる。電子レンジ500W・3分加熱したら出来上がり♪

