



## 花粉症対策 免疫力を高める

花粉症対策は、症状を抑える養生と根本的な体質改善、免疫力をつけることが基本

### 花粉症のタイプ別対策

肺熱タイプ	肺寒タイプ
くしゃみ、鼻づまり、粘りのある鼻水 目の充血、かゆみ 喉の湯き、痛み 皮膚の赤み、かゆみ 舌の先が赤い	くしゃみ、鼻づまり、水っぽいサラサラの 鼻水 鼻がかゆい 体が冷える
体の炎症をおさえる	体を温め、余分な水分を取り除く
涼性、苦味のある食材	温性、辛味、水分代謝を良くする食材

免疫とは・・・雑菌、ウイルス、気候の異常などの悪影響から体を守るもの

**免疫力を高めるには 肺・脾（消化器系）・腎・（肝）** が関係しています。

**肺**・・・呼吸器系の機能だけでなく、身体表面（皮膚・鼻・ノド）の防衛力を高める機能も含まれる

**乾燥**を嫌うため、燥が体に入ると＝免疫力が低下し、ウイルスが侵入しやすくなる  
肌のカサカサ、かゆみ、喉の痛み、空咳、等の症状が出る。

\* 肺を潤し、細菌、ウイルスをシャットアウトすること大切

**脾**・・・飲食物を消化吸収し栄養分、水分を全身に運ぶ

脾が弱ると 消化吸収しにくくなり、栄養成分が運ばれず体力、抵抗力も低下

**腎**・・・“生命の源”を貯え、生殖、免疫、造血の機能も含まれる

**肝**・・・ストレスの調節機能 ストレスがかかると 脾の働きが低下

### 食養生

肺を潤す食品・・・白キクラゲ 豆腐 百合根 蓮根 大根 銀杏 白ゴマ アサリ  
カキ イカ クラゲ 豚肉 鶏卵 蜂蜜 枇杷 梨 梅 葡萄

脾を養う食品・・・米 ジャガイモ さつまいも 山芋 南瓜 大豆 椎茸 白キクラゲ  
トマト 人参 リンゴ イチジク バナナ

腎を養う食品・・・山芋 黒ごま 胡桃 松の実 クコの実 エビ

肝を養う食品・・・セロリ 菊の花 ハチミツ 百合根 鶏卵 アワビ

### タイプ別食養生

肺熱タイプ・・・菊花茶 ミントティ 杏仁 蓮根 大根 ごぼう グレープフルーツ

肺寒タイプ・・・生姜 ネギ ニンニク 唐辛子 シナモン 三つ葉

鼻水、痰・・・はと麦 しそ 冬瓜 大豆 豆乳