

「花粉症対策の食べ物」(協同組合通信/井戸端論弾) 平成 17 年 3 月 7 日

今年も²⁴ 節気の雨水 (陽気地上に発し、雪氷解けて雨水となる)も過ぎ、いよいよスギ花粉が飛び始めた。厚生省によれば、国民の 10 数%が、花粉症というから、最大の国民病の一つ。

インターネットで調べたら、花粉症に効果のある和食があることが分かった。しそ、トマトや魚介類には、免疫調整作用や花粉症の改善作用があるという。

1)しそには、IgE 抗体の分泌を促進し、花粉症の症状を増長する原因物質の一つ、TNF を抑える作用がある。これにより、花粉症の原因を根元から抑えることができる。この効果は、しそに含まれるフラボノイドの一種が関係すると報告されている。

2)加工用トマトの果皮に含まれる、ポリフェノールの一種には、肥満細胞からのヒスタミンの放出を防ぐ効果がある。花粉症患者 24 名を対象に行ったトマト抽出物摂取試験では、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみの症状を緩和する効果が認められたという。

3)魚介類にも注目。ヒスタミンと同様に、アレルギーを引き起こす物質にロイコトリエンがあり、これは体内(細胞膜)の脂質(脂肪酸)が変化してできる。魚介類に多く含まれる EPA や DHA などの脂肪酸を多く摂取すると、ロイコトリエンの原料となる細胞膜の脂肪酸が EPA や DHA に置き換わるからだと言われている。

ちなみに、EPA や DHA が多く含まれる魚は我が国の沿岸で、春夏秋冬日々漁獲されている。その気になれば、新鮮な食材をいつでも、し入れることができるのだ。

今の時期なら、温かい鍋料理が一家の夕食に最適だろう。昨今、漁獲量の減少が心配されているものの、今が旬のマイワシやサバにしそを混ぜてたたきにし、豆腐をたっぷり入れたつみれ料理がお奨め。

つけ合せに、ぷちぷちとしたプチトマトをそえれば完璧メニュー。つみれは、よく切れる包丁さえあれば、いたって簡単に調理できるし、団塊の気になっている生活習慣病対策にも良い。花粉症に効果があり、血液さらさらの魚があるのに、BSE を心配しながらアメリカ牛にお付き合いは考え物だ。

(気象情報システム株式会社 高 津 敏)