

【花粉症の緩和に効果があるとされる食べ物】 อาหารที่ช่วยบรรเทาอาการแพ้เกสร

○ヨーグルト โยเกิร์ต

腸内環境を整える『乳酸菌』がたくさん含まれています。

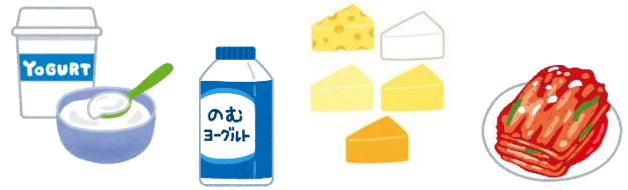
อุดมไปด้วย แลคโตบาซิลลัส ซึ่งช่วยปรับสมดุลของลำไส้

はちみつやバナナなどに含まれる『オリゴ糖』は、乳酸菌の餌になるので、一緒に食べると効果が高まります。

หากรับประทานร่วมกับน้ำผึ้งหรือกล้วยที่มี โอลิโกแซ็กคาไรด์ จะช่วยเสริมประสิทธิภาพของจุลินทรีย์ในลำไส้

そのほか、チーズやキムチなどの発酵食品に、乳酸菌はたくさん含まれています。

อาหารหมักดอง เช่น ชีส และ กิมจิ ก็มีแลคโตบาซิลลัสสูงเช่นกัน



○きのこ類・海藻類・ゴボウ・レンコン เห็ด, สาหร่าย, โกลโบ (รากหูก้าเจ้าชู้), รากบัว

豊富に含まれている『食物繊維』が、腸内環境を整えてくれます。

มี ไฟเบอร์สูง ช่วยปรับสมดุลของลำไส้

○緑茶 ชาเขียว

『カテキン』は、アレルギー抑制効果が期待されています。

มี คาเทชิน ซึ่งคาดว่าจะช่วยลดอาการแพ้ได้



○青魚（サバ、イワシ、サンマなど） ปลาทะเลน้ำลึก (ซาบะ, อิวาชิ, ซันมะ ฯลฯ)

青魚の脂に含まれている成分には、花粉症を抑える効果があると期待されています。

มีกรดไขมันที่อาจช่วยลดอาการแพ้เกสร



○梅干し บัวลอย

梅干しのおいの成分『バニリン』には、花粉症の抑制効果がある、と言われています。

มีกลิ่น วานิลิน ที่เชื่อกันว่าช่วยลดอาการแพ้ได้

塩分が高めですので、一日一個を目安に食べるのが良いでしょう。

แนะนำให้รับประทาน วันละ 1 ลูก เนื่องจากมีโซเดียมสูง



○ココア โกโก้

『カカオポリフェノール』には、アレルギー症状を抑制する効果があると期待されています。

มี โพลีฟีนอลจากโกโก้ ที่อาจช่วยลดอาการภูมิแพ้

また『食物繊維』も多く含まれています。

อุดมไปด้วย ไฟเบอร์ ที่ดีต่อระบบลำไส้



⚠️ 食物アレルギーに関する注意！

⚠️ ข้อควรระวังเกี่ยวกับอาหารที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้

食物アレルギーの原因となる食べ物や、食物アレルギーの症状は、人によって異なります。

อาการแพ้อาหารแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

特に普段食べ慣れない物を食べた際、体調に違和感があつたら、食べるのをやめて、医師に相談しましょう。

หากรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคยแล้วรู้สึกผิดปกติ ควรหยุดทันทีและปรึกษาแพทย์

【花粉症緩和のために控えたい食べ物】 食物ที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อลดอาการแพ้เกสร

✕お酒 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

『アルコール』を分解するために、肝臓に負担がかかってしまいます。
このため、花粉などを解毒する機能が十分に働かなくなってしまいます。

ทำให้ตับต้องทำงานหนักในการขจัดสารพิษ ส่งผลให้การกำจัดเกสรออกจากร่างกายลดลง



✕ケーキ、菓子パン、クリーム、甘いコーヒー ขนมหวาน เช่น เค้ก, ขนมปังอบ, ครีม, กาแฟหวาน

『乳脂肪と糖分』、つまり脂っこい食べ物や甘い食べ物も、肝臓に負担をかける食べ物です。

มีไขมันจากนมและน้ำตาลสูง ทำให้ตับทำงานหนักขึ้น



✕ニンニク、唐辛子のような香辛料、スパイシーな食べ物 อาหารรสจัด เช่น กระเทียม, พริกไทย, พริกป่น

適量なら身体を温めてくれます。

しかし一度に食べ過ぎたり、毎日のように食べていたりすると、体内に余分な熱をため込んでしまいます。
これは、体内でアレルギー反応を起こしやすくする要因の一つです。

ในปริมาณน้อยช่วยให้ร่างกายอบอุ่น แต่หากรับประทานมากเกินไปจะทำให้ร่างกายสะสมความร้อน ซึ่งอาจกระตุ้นอาการแพ้

✕脂っこい食べ物、味の濃い食べ物、コーヒー อาหารมัน ๆ, อาหารรสจัด, กาแฟ

これも、食べ過ぎると体内に熱が溜まり、免疫に影響を与えます。

ทำให้ระบบเผาผลาญทำงานหนักขึ้นและส่งผลต่อภูมิคุ้มกัน



【緩和の効果もあるけれど……】 食物บางอย่างที่มีทั้งข้อดีและข้อเสีย

◇チョコレート ช็อกโกแลต

チョコレートに含まれる『カカオポリオフェノール』は、アレルギー抑制の効果があると期待されています。

มี โพลีฟีนอลจากโกโก้ ที่ช่วยลดอาการภูมิแพ้

カカオ含有量が多い『高カカオチョコレート』が、特にお勧めです。

ช็อกโกแลตเข้มข้นสูง (High-cocoa) เป็นตัวเลือกที่ดี

しかし、チョコレートは食べ過ぎると身体に余分な熱をため込みます。

逆に、アレルギー反応を広げる要因になってしまいます。

แต่หากรับประทานมากเกินไป อาจทำให้ร่างกายสะสมความร้อนและกระตุ้นอาการแพ้

また、チョコレートは糖質も脂質も多いので、食べ過ぎは摂取カロリーの増加で肥満にも繋がります。

มีทั้ง น้ำตาลและไขมันสูง ซึ่งอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น

(高カカオチョコレートなら糖質が少なくて良さそうですが、実は、逆に脂質が多めだったりします)

(ช็อกโกแลตเข้มข้นสูง (High-cocoa) มีน้ำตาลต่ำแต่ไขมันสูง)



美味しいからといって、食べ過ぎには注意しましょう。

ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

【花粉症緩和のために大事なこと】

เคล็ดลับสำคัญในการบรรเทาอาการแพ้เกสร

✓『控えたい食べ物』は一気に減らさなくて OK 不要緊ต้องเลิกอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงทันที

ストレスをためる方が、花粉症にはよほど悪影響だったりします。

เพราะการเครียดจากการลดอาหารอาจทำให้อาการแพ้แย่ลง

毎日食べていたのを、2日に1回、3日に1回……と少しずつ減らしていくのが良いでしょう。

ค่อย ๆ ลดลง เช่น จากทุกวันเป็น วันเว้นวัน หรือ สามวันครั้ง



✓バランスの良い食事を心がけましょう กินอาหารให้สมดุล

『花粉症の緩和に効果がある』からといって、食べれば食べるほど良い、というわけではありません。

แม้ว่าอาหารบางอย่างจะช่วยลดอาการแพ้ แต่การกินมากเกินไปก็ไม่ดี

適度に取り入れながら、全体の栄養バランスを心がけて食事しましょう。

ควรรับประทานให้หลากหลายและสมดุล



✓睡眠不足は大敵です พักผ่อนให้เพียงพอ

睡眠が足りてないと、免疫やホルモンのバランスを崩しやすく、花粉症を悪化させる原因にもなります。

การนอนหลับไม่พอ อาจทำให้ภูมิคุ้มกันเสียสมดุลและทำให้อาการแพ้รุนแรงขึ้น

✓適度な運動を生活に組み込みましょう ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

運動不足による体力の低下も、免疫のバランスを崩す可能性があります。

ウォーキングなど、軽い運動でもいいので始めてみましょう。

การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน แม้แต่ การเดินเบา ๆ ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี



✓マスクは、不織布製の、自分の顔の大きさに合ったものを選びましょう เลือกหน้ากากที่เหมาะสม

不織布製のマスクは、複数のシートが重なった構造のものが多く、花粉を効果的にキャッチできます。

หน้ากากอนามัยแบบไม่ทอ (Non-woven) มีประสิทธิภาพในการกรองเกสรได้ดี

そして顔にフィットするマスクのほうが、隙間から花粉が入りにくくなります。

ควรเลือกขนาดที่พอดีกับใบหน้า เพื่อลดช่องว่างที่เกสรอาจเล็ดลอดเข้าไปได้



✓花粉症のつらい症状は放置せず、病院へ หากอาการแพ้รุนแรง ควรปรึกษาแพทย์

生活を改善しても花粉症の症状が改善しないようなら、きちんと病院に行って医師に相談しましょう。

หากปรับพฤติกรรมแล้วยังไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม

あなたに合った治療をしてくれます。あなたの症状に一番合っている薬を処方してくれます。

แพทย์จะให้การรักษาและสั่งยาให้เหมาะสม

我慢しても、花粉症の症状は悪化するばかりです。決して無理はしないように。

อย่าทนฝืน เพราะอาการแพ้อาจรุนแรงขึ้นได้



✨ 内側から健康に気を配りましょう

食習慣を調整し、バランスの取れた生活を送れば、花粉症の軽減効果が期待できます ✨

✨ ดูแลสุขภาพจากภายใน ปรับพฤติกรรมการกิน และใช้ชีวิตอย่างสมดุล เพื่อลดอาการแพ้เกสรอย่างมีประสิทธิภาพ ✨