

# あしたば 悠々倶楽部通信

## 3月号

### No.69



春の花々が咲き始めました。我が家の水仙も良い香りを放ちながら風に揺れています。春をうれしい季節と思う人と、またこの季節が来たとうんざりする人と、みなさまはどちらでしょうか。この3月号では、花粉症と腸内環境の関係を詳しくお伝えしていきますね。春がどなたにとってもうれしい季節になることを願っています。

## 「腸」から始めるアレルギー対策！花粉症と腸内環境の関係とは!?

私たちの身体の70%の免疫細胞は腸に集まっている、と言われています。身体の中の免疫システムの中核は腸であり、腸は「免疫の司令塔」でもあるのです。花粉症は、免疫が花粉に過剰反応してしまう状態のこと。侵入してきた花粉を敵とみなして、くしゃみや鼻水で外へ出そうとしているのです。腸内環境が乱れると、免疫のバランスが崩れ、花粉症などのアレルギー反応が悪化し、炎症が起こりやすくなるなど、つらい症状に直結していきます。

### 《腸内細菌の多様性が、ぱりカキ!》

最近の研究では、腸内細菌の多様性が低い人ほどアレルギーが出やすいと言われていきます。腸内細菌はそれぞれ役割が違います。炎症を抑える菌、腸の粘膜を守る菌、免疫のブレーキ役をする菌、ビタミンを作る菌。多種多様な腸内細菌がバランス良くいる状態であれば、いろんな方向から身体を守ることができると言えます。本来なら「花粉は危険じゃないよ」とブレーキをかける仕組みがあります。腸内細菌の多様性が高いと、このブレーキがしっかり働き、過剰反応を抑えられる、と考えられています。

### 《実際の研究では?!》

いくつかの研究で、アレルギーのある子どもは腸内細菌の種類が少ない、乳児期に腸内細菌の多様性が低いと将来アレルギーを発症しやすい、食物繊維の摂取量が多い人は腸内細菌が多様で炎症のマーカが低い、といった報告があります。腸内環境とアレルギーの関係は確かなものようです。では花粉症を改善していくためにどのような生活を心がければ「良いのでしょうか?」

### 《改善のためにできること》

① 多種多様な食物繊維をしっかり摂りましょう! 食物繊維の重要性はもう皆さんよくご存知ですよね? 野菜・キノコ・海藻・豆類・穀物など多種多様な食物

繊維を摂ることで、多種多様な腸内細菌が喜ぶ腸内環境になっていきます。発酵食品を取り入れることもおすすめです。

② 腸内細菌が喜ぶ生活をしましょう! 自律神経と腸は深く関係しています。寝不足やストレスは腸内環境を悪化させます。また、食品添加物や砂糖加工食品なども控えることもすぐできる腸内細菌へのプレゼントですね。

### 《まとめ》

腸内環境は2週間から1ヶ月で変化が「出る」といわれています。花粉症そのものが完全に治れば「良いのですが、まずはシーズンを通して症状が軽くなる、薬をのまずにいられるなど体質が改善していくことを目指して、腸内細菌が喜ぶ生活を心がけてください。

### 食物繊維スーフーに明日葉もプラス

先日「食物繊維スーフー」をお買い上げの方から「この食物繊維スーフーに明日葉粉末を混ぜて作ってみたらおどろくほどおいしかったです」とうれしい報告をいただきました。

「食物繊維スーフー」はこれだけでも21品目の多種多様な食物繊維たっぷりな食材が入っていてすばらしいのですが、さらに明日葉粉末をプラスして、オリジナルの最強スーフー! 今度私も真似してみます。皆さんもどんどんアレンジして「食物繊維スーフー」をご活用下さいね!

### じいじ畑日記

2月14日(土) 昨日はβさんと一緒にN地の排水溝掘りをしました。耕運・畝立てをしてもらいましたが、畝の端が土でふさがっている、畝の間に雪解け水がしかり溜まっています。足元も悪いし、水を含んだ土が重くて、なかなか大変な作業です。今日の午後にはNくんとSさんも作業に参加してくれます。それでも数本の畝しか排水できなくて「功が」といえず「じゃがいもやニンジンを作付けする畝の排水はできると思います。じゃがいもやニンジンは3月上旬頃に植え付け・播種ですが、他の野菜や豆類は4~5月の作付けなので十分にまにあうと思います。

花粉症でお困りの方、ぜひ、明日葉や食物繊維スーフーを積極的にとり入れてみて下さいね。なにかうれしい変化があればぜひおしえて下さい。おぐぐり果がでなくても、体の中の小さな生きものを愛はさむことで、つづけてみて下さいね。  
藍子 2026.2.26.

### スサの色

〒669-2346  
兵庫県丹波篠山市西岡屋491  
Tel. Fax 079-506-2892.

ご注文お待ちしております!!

