

maki-dental news

2015年3月号 No. 146



こんにちは 3月号を担当させていただく川上です。
やわらかな春の日差しがうれしい季節になってきましたが、、、花粉症の方にはつらい季節ですね。
実は私、ほぼ1年年中アレルギー性鼻炎に悩まされていたんですが、今年はちょっと違うんです！今月号はそんな私が花粉症の症状を緩和する効果のある食べ物を紹介します♪

りんご



りんごに含まれる水溶性食物繊維ペクチンにアレルギー症状を減らす効果がある。

ブロッコリー(リノレン酸、アルファリポ酸)



茎や葉の部分にも栄養がたくさん含まれています。

トマト(リコピン)

トマトの加工品を花粉症の季節の前後に摂取することで鼻づまりやくしゃみなどの症状を改善する効果が期待できる。



ヨーグルト

腸内細菌のバランスを整える力が花粉症にも効果がある。



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35 まき歯科クリニック

TEL 086-243-1006 FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>



にがり

マグネシウムが炎症を起こした花や目の粘膜の症状をやわらげる。



にんにく・玉ねぎ・にら

臭いのもとアリシンがアレルギー性の過剰な免疫反応を抑制する。

チョコレート

ポリフェノールが花粉症の原因の一つである活性酸素の過剰な動きを抑える働きがあり花粉症予防の効果がある。



薬でアレルギーを抑えることが出来たとしても根本的に治すためには体質改善が必要のようです。ちなみに、私の場合は、去年の年末からビタミンB, C, E剤を摂取するようにしてから鼻炎の症状が緩和された気がします。あくまでも 参考までに。

news



受付の仲原さんが2015年2月16日に元気な男の赤ちゃんを出産しました♪3702gの大きな子デース。



子育てが落ち着いたら また、まき歯科に復帰してくれる予定ですので 皆さん楽しみにしてください。



3月5日・12日・26日(木)は休診です。

3月19日(木)は午前中のみ診療します。

よろしくお願いいたします。

MAKI DENTAL CLINIC