

# そよぎ栄養だより vol.7



春は“整える”季節です。腸内環境も生活リズムも、毎日の積み重ねが大切です。体調を整えて、気持ちのよい春を過ごしましょう🌸🌟

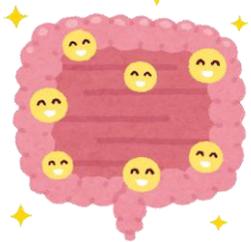


🌸もっと詳しく知りたい方🌸  
管理栄養士による栄養相談も  
ございます(\*^^\*)  
診察の待ち時間などにお話しができます。  
ご希望の方は診察時に医師まで  
お声がけください🐻

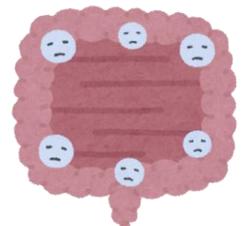


## 花粉症と食生活 🤧 🌿

春は花粉症に悩む方が増える季節ですね。  
花粉症は免疫の過剰反応によって起こるアレルギー疾患です。  
腸には体内の免疫細胞の多くが存在しており、腸内環境を整えることが免疫バランスの維持につながるといわれています。



／ 腸内環境をサポート ＼



／ 食べすぎは炎症を強める ＼



食べ過ぎないように楽しみましょう

毎日の食事や生活習慣を整えることも大切です🎵  
腸を元気にして、春を快適に🌸



〈厚生労働省 e-ヘルスネット「腸内細菌と健康」  
「食物繊維」日本アレルギー学会「アレルギー疾患診療ガイドライン」〉 参考

## 新生活と生活リズムの乱れ 🕒

春は入学・就職・異動など、生活が変わる季節です。  
環境の変化で生活リズムが乱れると、血圧や血糖値にも影響します。  
無理をせず、基本の生活を整えることが大切です。

春はスタートの季節🌸  
生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう🌟



### 乱れやすいポイント

- 🍷 朝食を抜いてしまう
- 🌙 夜更かしが増える
- 🚶 運動不足になる
- 🍷 外食やコンビニ食が増える

### 生活リズムを整えるコツ

- 🕒 起きる時間を一定にする
- 🍷 朝は少量でも何か食べる
- 🚶 食後に軽く体を動かす
- 🛀 夜はぬるめのお風呂でリラックス



〈厚生労働省 e-ヘルスネット「睡眠と生活習慣病」「体内時計」〉 参考