



暖かな晴れた日にはたくさんの花粉が舞う時期となり、花粉症の方にはつらい季節がやってきました。すでに対策しているご家庭も多い事でしょう。

それでも目がかゆかったり、お鼻グズグズのお子さんも多いのでは？  
すべての花粉症がそうとは言えませんが、花粉症の中には食べ物と関係するものもあります。ちゃんと対処・対応しているのに症状が落ち着かない場合は、、、食べ物もちょっと気にかけていただいても良いかもしれません。

今月は、【**花粉症と食べ物**】のお話です

まずは、季節による花粉症です。主な花粉の季節は以下の通りです。

2月～4月	スギ
3月～5月	ヒノキ
5月～11月	イネ(カモガヤ・オオアワガエリなど)
8月～10月	ブタクサ・ヨモギ



### 花粉症を起こす成分と似た成分を持つ食べ物(抗原交差性)

スギ	トマト
ヒノキ	トマト・オレンジ・モモ・ザクロ・リンゴ・ナシ・サクランボ
イネ	ジャガイモ・トマト・メロン・スイカ・オレンジ
ブタクサ	メロン・スイカ・キュウリ・ズッキーニ・バナナ・リンゴ
ヨモギ	セロリ・ニンジン・クミン・コリアンダー・フェンネル・メロン

これらの食物はアレルギー症状を起こす花粉の成分と同様な成分を持っているために

『アッ！ 花粉だ！！』

と誤認され、症状がおこるもので食物アレルギーとはちょっと異なります。

なんだか花粉症がひどいなあ～と思ったら、ちょっと食べている物を思い出してやめてみて、どうしても食べたいときは、加熱したものや加工品なら大丈夫なことがあるので試してみてください！  
やめて花粉症の症状が良くなった。とか、  
加熱したものや加工品は大丈夫だったとか  
判ったら、かかりつけの先生に相談してくださいね。

