



令和7年(2025年)4月1日
 発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
 財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町6-6-4
 TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441
 URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:kenkou@shrc.or.jp
 伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町3-4-1-1
 TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109
 北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号
 TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

～花粉症について～

みんなのひろば

*年代別の健康課題

～若年男性の偏った食事～

*食にまつわる豆知識

～和菓子と血糖値～

花粉症について



およそ3人に1人の割合で発症しているといわれるほど、日本人に多い花粉症。特に日本人で一番多く発症するといわれているスギ花粉は1月頃から飛び始め、2月から4月までにピークを迎えます。また、1年を通して様々な種類の花粉が飛散しているため、くしゃみや鼻づまりなどの症状に悩んでおられる方も多いのではないのでしょうか。

おもな花粉の月別飛散量

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)												
スギ												
ヒノキ科												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (アサ科)												

木本の花
 飛散量情報
 ■ 多い (50.1-個/cm2/日)
 ■ やや多い (5.1-50.0個/cm2/日)
 ■ 少ない (0.1-5.0個/cm2/日)

草本の花
 飛散量情報
 ■ 多い (5.1-個/cm2/日)
 ■ やや多い (1.1-5.0個/cm2/日)
 ■ 少ない (0.05-1.0個/cm2/日)

出典：鼻アレルギー診療ガイドライン2016より(一部改変)

花粉が多くなるのはどんな時?

花粉はお昼前後と夕方に多く飛散し、以下の天気では特に多くなります。

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して、風が強い日
- 雨上がりの翌日

このような日にはマスクやメガネを装着したり、洗濯物や布団の外干しを控えるようにしたりと、できるだけ花粉を室内に持ち込まないようにしましょう。まだ花粉症を発症していない方は、花粉をできるだけ避けることで、将来の発症を遅らせることも重要です。

腸内環境を整えよう

腸の状態が良くなることで腸内の免疫細胞が動きやすくなり、免疫力アップにつながります。いも類や野菜類に豊富な食物繊維や、ヨーグルトや乳酸飲料に含まれる乳酸菌など、腸内細菌のバランスを整える成分を意識して摂るようにしましょう。

青魚を積極的に摂ろう

サバやイワシなど青魚の脂には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの不飽和脂肪酸と呼ばれる成分が含まれています。これらの成分は、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンやロイコトリエンの分泌・放出を抑える作用があるといわれています。

刺激物は控えめに

香辛料が多いものやアルコールなどの刺激物は、鼻の粘膜のうっ血や充血を引き起こし、鼻づまりをひどくさせることがあります。花粉症の時期は控えめにしましょう。



★食べ物にはアレルギーに関連する「免疫系」をサポートする栄養素が含まれています。毎日の食事で少しでも症状を緩和させましょう。

年代別の健康課題



若年男性の偏った食事

若年男性の健康課題として、偏った食生活が挙げられます。若くて体力があるため健康に対する意識が低く、生活習慣が乱れがちです。また、外食を利用する人が多く、野菜不足や塩分を摂りすぎる傾向があります。さらに、平成29年度の国民健康栄養調査によると、20代男性の朝食欠食率は30.6%と年代別に見ても最も高い割合になっています。



朝食欠食や野菜不足、塩分過多によって肥満やメタボリックシンドローム、2型糖尿病、高血圧症などのリスクが高まります。食生活を改善して、生活習慣病を予防しましょう。

【食生活改善のポイント】

● 野菜を積極的に摂りましょう

野菜は1日約350g摂ることが推奨されており、肥満や高血圧、糖尿病などの予防・改善に役立ちます。令和5年度の国民健康栄養調査によると、20代男性は野菜の総摂取量が230.9gと推奨量に比べて約100g以上足りていません。外食の際は、野菜の多いメニューを選んだり、野菜料理を1品プラスしたりしてみましょう。

● 毎日朝食を食べましょう

活動するためには糖質が、筋肉を使うためにはたんぱく質が必要です。朝に時間がないときは、糖質やたんぱく質を含む飲み物（野菜ジュースや牛乳など）から始め、毎日朝食を摂る習慣をつけていきましょう。

食にまつわる豆知識

和菓子と血糖値



和菓子には糖質が多く含まれるため、血糖値を上昇させやすいという特徴があることはご存知でしょうか。血糖値に注意しながらおいしく和菓子を食べるために、おすすめの和菓子の食べ方・選び方をご紹介します。

★ 食べ方（量と時間）を工夫しましょう

- 食べる量は糖質10g以内 血糖値に影響を与えない範囲内（糖質10g以内）を目安にしましょう。

【和菓子の糖質10gの目安】

大福：約1/5個分 だら焼き：約1/6個分 ようかん：約1/3切れ みたらし団子：約1/2本

- 昼間の時間帯に食べる

夕食後から寝る前に和菓子を食べると、活動量の低い夜間はエネルギーの消費が少ないため、血糖値は下がりにくくなります。そのため、食べるときはなるべく昼間にしましょう。夕方以降に糖質が高い和菓子を食べた場合は、食後に散歩など軽い運動を行うことで、血糖値の上昇を抑えることができます。

★ 選び方を工夫しましょう

- 水分の多いものを選ぶ

あんみつや水ようかんなど、水分の多いものは比較的糖質が低いです。

- あんこはこしあんより粒あんを選ぶ

こしあんはでんぷん質の割合が高く、血糖値を上昇させやすいです。

- あんこを使ったものは避ける

和菓子の中でも、あんこを使用したものは糖質が高いです。

