

# 【アトピーの方が気をつけたい食べ物・食習慣】

## ① 砂糖・甘いものの摂りすぎに注意

- ・ジュース(ポカリ含む)、清涼飲料水、菓子パン、お菓子類
- 血糖値の急上昇は炎症を助長し、かゆみが増す原因に。



## ② トランス脂肪酸・オメガ6系脂肪酸の過剰摂取に注意

- ・マーガリン、ショートニング、揚げ物、スナック菓子など
- これらは「体を酸化させやすい脂」で、アレルギー反応を強めやすい。



## ③ 小麦(グルテン)を使ったパンに注意

- ・小麦グルテンは腸を刺激し、腸内環境の悪化に関わることも。
- グルテンフリーや米粉パンに置き換えるのも一案。



## ① 食生活の問題には添加物などの解毒や糖分を燃やす**バイオリンク**



## ② オメガ6の油のとりすぎにはオメガ3の**シーアルパ**で炎症を抑制



## ③ 腸内環境の悪化には**プレミアム大高酵素**や**乳酸菌**で腸内環境改善を！



## その他に気をつけたいこと(必要に応じて)

- ・食品添加物(保存料、着色料、人工甘味料など)
- ・乳製品・卵(体質によっては悪化するケースあり)
- ・冷たいもの・甘い飲み物の摂りすぎ(胃腸を冷やすと免疫低下)



## ✓ 体にやさしい食事のポイント

- ・和食中心(野菜・海藻・発酵食品)
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・腸を元気にする食事(味噌汁・ぬか漬け・ヨーグルト など)

