

花粉症が誘発する食物アレルギー

食物アレルギーを起こす食べ物ランキング

順位	食物	健康効果	アレルギー反応を誘発する植物
1位 りんご		水溶性食物繊維のペクチンが糖質の吸収を抑え腸内の老廃物を排出してくれる。 不溶性食物繊維のセルロースが腸内環境を整え便通を改善する働きがある	・ シラカバ ・ ハンノキ ・ オオバヤシャブシ
2位 もも		体内の余分なナトリウム分を排出し血圧を下げてむくみを防いでくれるカリウム、腸内環境を整える食物繊維（ペクチン）が豊富。 疲労回復に効くクエン酸やリンゴ酸も含む	・ シラカバ ・ ハンノキ ・ オオバヤシャブシ
3位 キウイ		ビタミンCとE、食物繊維（ペクチン）の含有量が高く、1日2個食べれば1日のビタミンCの摂取目標に到達する。 ビタミンEとの相乗効果で抗酸化力がアップ。 便通改善にも働く	・ シラカバ ・ ハンノキ ・ オオバヤシャブシ ・ ヨモギ ・ イネ科（カモガヤ、マクサ、オオアワガエリ）
4位 大豆 (豆乳)		大豆タンパクがコレステロール値を下げるほか、女性ホルモンに近い働きをするイソフラボン、コレステロールや中性脂肪を下げるサポニンが豊富。ビタミンB群、ビタミンEも豊富で脂質・糖質の代謝も活発にしてくれる	・ ハンノキ ・ オオバヤシャブシ
5位 バナナ		腸内の善玉菌に栄養を与え腸内環境を整えるため、便秘の予防・改善によいとされる。体内の余分なナトリウム分を排出させるカリウムも豊富でむくみ解消も	・ ブタクサ
6位 トマト		抗酸化作用の強いリコピンが豊富で、細胞のダメージを防ぐ。βカロテン、ビタミンCも豊富。 加熱するとβカロテンの吸収率がアップする	・ スギ ・ ヒノキ ・ ヨモギ ・ イネ科（カモガヤ、マクサ、オオアワガエリ）
7位 アボカド		植物性脂肪が豊富なうえ、ビタミンB群、ビタミンE、カリウムも多く含まれる。毛細血管の血行を改善し美肌効果など抗酸化作用によるアンチエイジング力が高い	・ ハンノキ ・ オオバヤシャブシ
8位 柑橘類		ビタミンC、クエン酸が豊富。強い抗酸化作用が、アンチエイジング作用や疲労回復の働きをし、免疫力を高める。 抗ガン作用や血栓防止作用もある	・ シラカバ ・ イネ科（カモガヤ、マクサ、オオアワガエリ）
9位 ピーナツ		抗酸化作用のあるビタミンE、善玉コレステロールを増やし動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸、腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖、整腸作用のある食物繊維などを含む	・ シラカバ ・ ヨモギ
10位 きゅうり		余分なナトリウムを排出させ、利尿作用や血圧改善、むくみ解消に働くカリウム、疲労回復に働くビタミンCが豊富。腎臓の機能を助ける働きもある	・ ハンノキ ・ オオバヤシャブシ ・ ブタクサ