



花粉症  
を克服  
した

苦しいとき、つらいときに効く「とっておき」を聞きました

# 女医5人の 緊急お助け法

花粉症を見事に克服した5人の女医が、つらい症状で困っていたときに取り入れたお助け法を取材。また、症状をほぼゼロにした気になる克服法も併せてご紹介します！



## 約1週間の腸活で花粉へのアレルギー反応が消えた！

市助け法

### 植物性乳酸菌 たっぷりの 自家製ヨーグルト

豆乳やアーモンドミルク1ℓに対し、乳酸菌パウダー1gを加え、27度に設定したヨーグルトメーカーで36時間ほどで完成。

症状の緩和にも腸内環境の改善が効果的でした。具体的には、甘いもの、小麦、乳製品を取らないこと。かつ、乳酸菌と食物繊維は多く取ること。キムチや納豆、植物性ミルクで作る自家製ヨーグルトをよく食べていました。毎日実行するのが難しいこともありますが、きっちり続けたら1週間程度で症状がなくなったので、今でもできる範囲で続けています。

あとは、免疫機能の正常化と向上のためにビタミンDも摂取。乳酸菌やビタミンDは信頼できるサプリメントを併用し、必要量を取るようにしています。

### 5年続いた花粉症を 2年前に克服



黒田愛美先生

美容、アンチエイジング医師、Zetiith Beauty Clinic 副院長、トリアスリート。著書に『アスリート医師が教える 最強のアンチエイジング 食事術 51 運動術 26』（文藝春秋）。

市助け法

### サプリメントで安定的に摂取

乳酸菌＆ビタミンDを毎日必要な量、きちんと取ることによって症状が軽くなりました。パウダー状の乳酸菌は植物性ヨーグルトを作るときに使っています。

#### ビタミンD +オメガ3

2



#### 乳酸菌+ビタミンD

1



市助け法

### ビタミンDが豊富な 食材を食べる

栄養は、サプリだけに頼らず、食品で取れることを心がけています。サケ、青魚、煮干し、きくらげ、干しいたけなどをよく食べます。

D



#### 乳酸菌+ビフィズス菌

4



3



1. 乳酸菌とビタミンDがひとつになった「D-Lact」約30日分¥4,500 / フォーカスタマー [www.sapurinojikan.com/](http://www.sapurinojikan.com/) 2. 「高濃度ビタミンD & オメガ-3 -Wakasapi for Pro.」60粒 ¥3,500 / 分子生理化学研究所 [www.mpc-lab.com](http://www.mpc-lab.com) 3. 乳製品不使用の乳酸菌「コンプリート・バイオティック」120カプセル ¥11,500、4. 「コンプリート・バイオティック・パウダー」60g ¥10,500 / ともにクレア・ラボ・ジャパン [www.klaire.co.jp](http://www.klaire.co.jp)

#### これで現在の症状はほぼゼロに！

- ・乳酸菌は乳製品以外から摂取
- ・スイーツに限らず、砂糖を使った飲食物はガマン！
- ・パンや麺類などの小麦製品は米粉のもので代用