

意識調査で見た  
若い世代に高まる食への意識

# 花粉症対策の新トレンドと 春の食生活ガイド



## 資料の概要

本資料は、花粉症対策に関する意識調査をもとに、若い世代や子どもを持つ保護者における症状の実態や対策行動を分析したものです。薬の利用が進む一方で、食事やサプリメントなど、生活全体で花粉症と向き合おうとする意識が高まっていることが明らかになりました。調査結果を受けて専門家への取材を行い、春の花粉シーズンを健やかに過ごすための食生活とサプリメント活用のヒントをまとめました。

## 目次

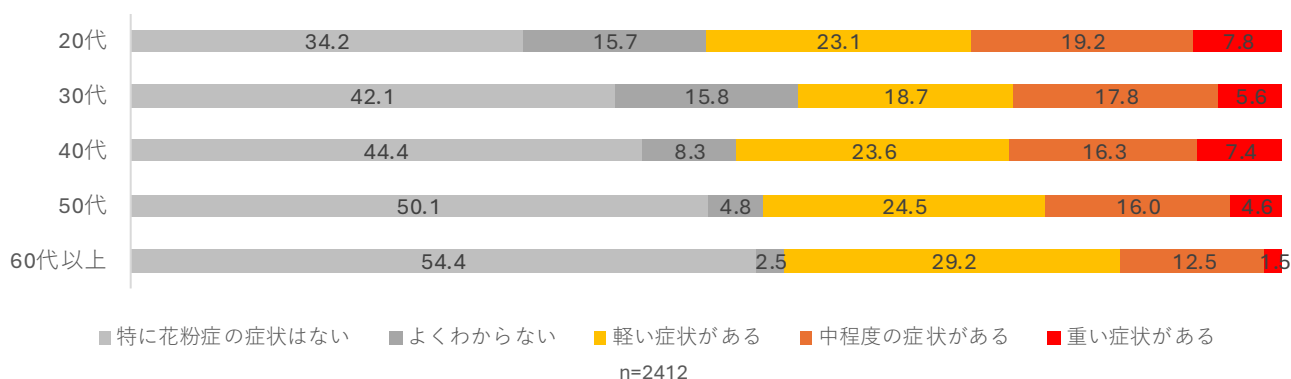
P.01～04	花粉症対策に関する 意識調査
P.05	専門家インタビュー
P.06	サブリ活用術
P.08	食生活チェックリスト

## 花粉症に関わる生活の実態を調査 世代間のギャップが明らかに

グラフ1

現在のあなたの花粉症の状況を教えてください

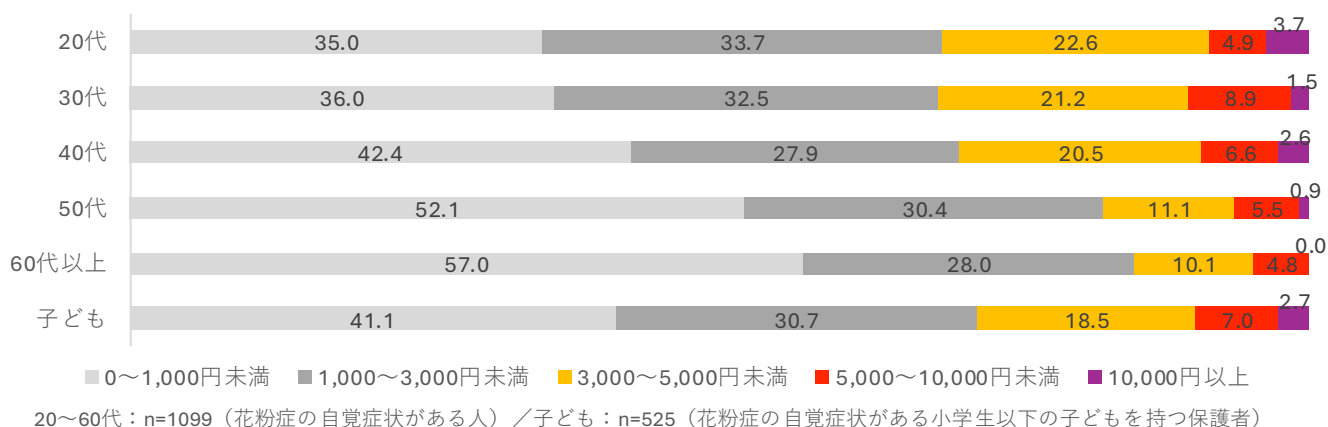
数字はパーセンテージ



グラフ2

花粉症対策のために1カ月どのくらいの費用を使っていますか？  
(シーズン中)

数字はパーセンテージ



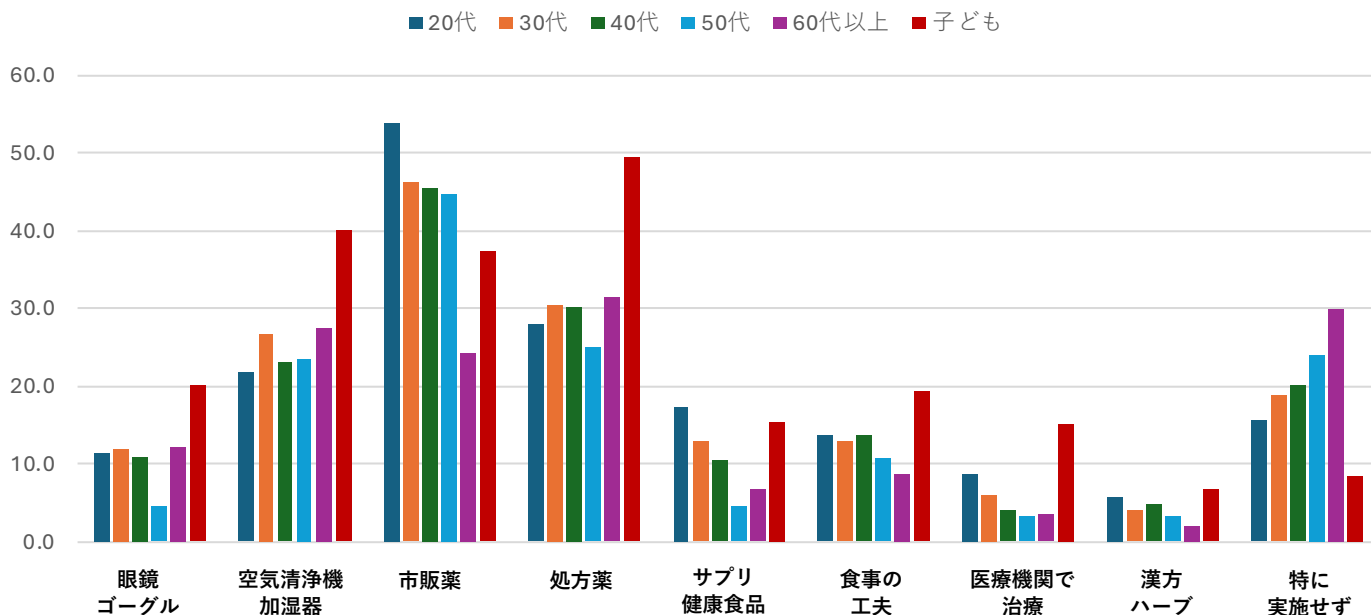
### 若い世代ほどにお金をかける 花粉症対策への高い意識

花粉症の自覚症状を持つ人は、全世代で45.6%。最も多い20代で50.1%が何らかの症状を感じています。うち、半数以上（全体の27.0%）が中程度（仕事や勉強などに支障が出ることがある）または重い（外出や日常生活に大きく影響する）症状があると答えています（グラフ1）。対策にかけられる金額も、若い世代のほうが大きいことがわかっています。20代の64.9%は1カ月1000円以上かけていると回答。3000円以上かけている人も、20~30代で30%を越えました

（グラフ2／20代：31.2%、30代：31.6%）。ここから見てくるのは、花粉症対策に対する若い世代の意識の高さです。仕事や学業で花粉症の影響を受ける人が多く、パフォーマンスの低下を避けるため、一定の費用をかける考え方が定着しているものと推測できます。花粉症の子どもを持つ保護者（子ども）も、30%近く（28.2%）が一人あたり3000円以上使うことがあると回答。自治体の医療費の助成を考えれば、実態としてはさらに手厚い対策を行っている可能性があります。

グラフ3

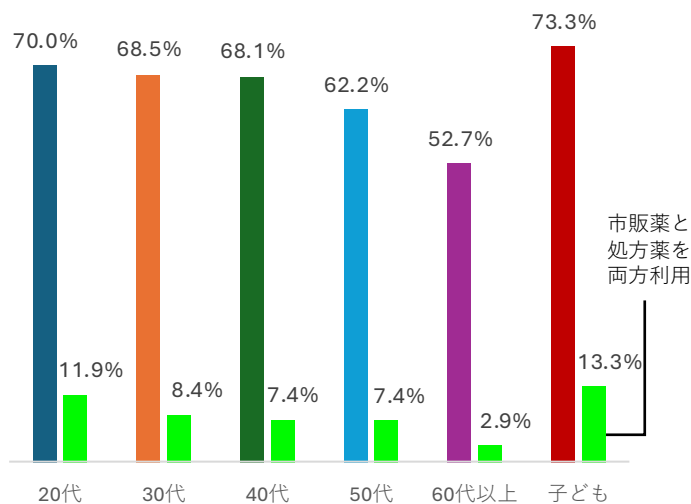
## 実施している花粉症対策



20～60代：n=1099（花粉症の自覚症状がある人）／子ども：n=525（花粉症の自覚症状がある小学生以下の子どもを持つ保護者）

グラフ4

## 薬の使用率 （市販薬or処方薬）



20～60代：n=1099（花粉症の自覚症状がある人）／子ども：n=525（花粉症の自覚症状がある小学生以下の子どもを持つ保護者）

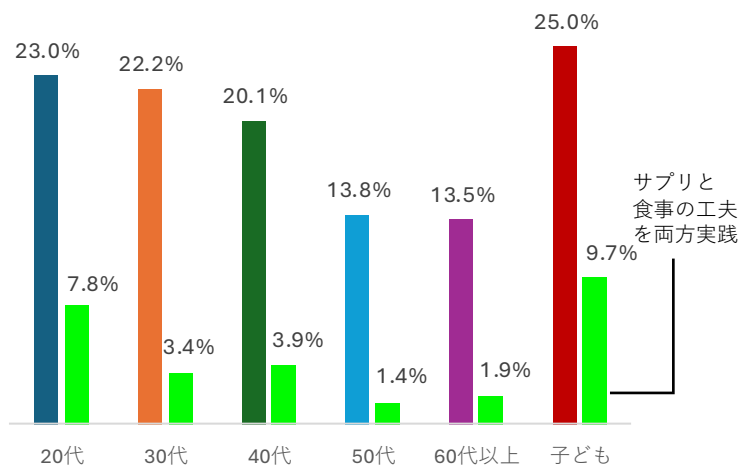
## 若いほど薬の服用率が高く 対策として食への関心が大きい

花粉症の自覚症状を持つ人に花粉症対策の実態を聞きました。市販薬の使用率は、全世代平均の43.3%に対し、20代は53.9%と、10ポイント以上上回る結果となりました。一方、子どもは、半数近く（49.3%）が処方薬を利用（全世代平均28.9%）しています（グラフ3）。

トータルの服薬率（市販薬または処方薬を使用）をみると、20代と子どもは7割に達し、他と比較して高い傾向に。いずれも10%以上が

グラフ5

## 食の対策 （サプリ・健食／食事の工夫）



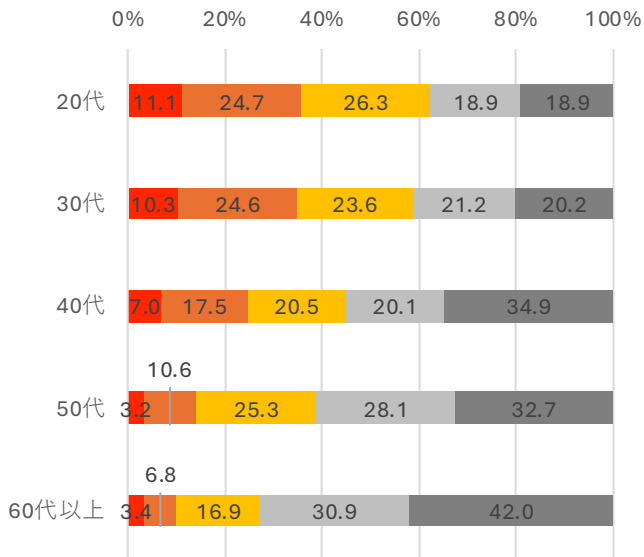
市販薬と処方薬を併用しており、若い世代ほど花粉症の薬の使用が、定着している実態が見えてきます（グラフ4）。

サプリメント・健康食品の利用率は、全世代平均の10.6%に対し、20代では約1.7倍の17.3%となりました。食事の工夫を行っている人は、全世代平均の11.9%に対し子どもが19.2%。20代および子どもはサプリと食事の工夫を両方実践しているケースも多く、食に対する関心の高さが見て取れます（グラフ5）。

これらのことから、子どもを持つ親や若い世代では、薬と食両面の花粉症対策は、重要であると言えます。

グラフ6

### 薬だけでは足りない時の対策

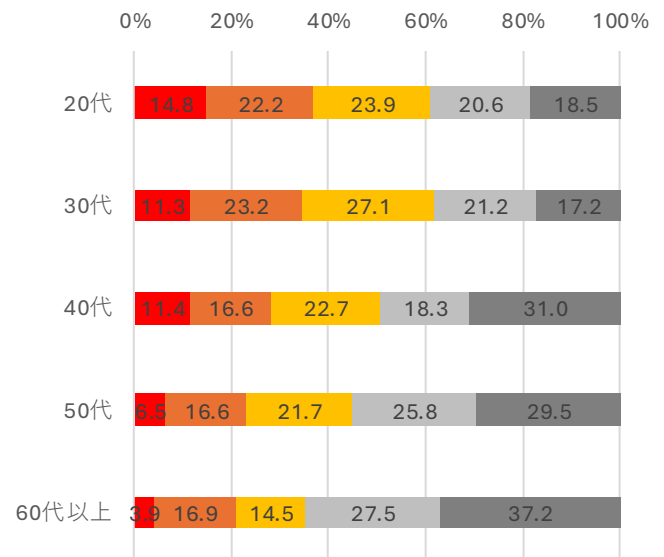


■積極的に取り入れ継続 ■意識して時々取り入れる ■興味はあるが実践していない ■あまり関心がない ■全く考えたことがない

20～60代：n=1099（花粉症の自覚症状がある人）

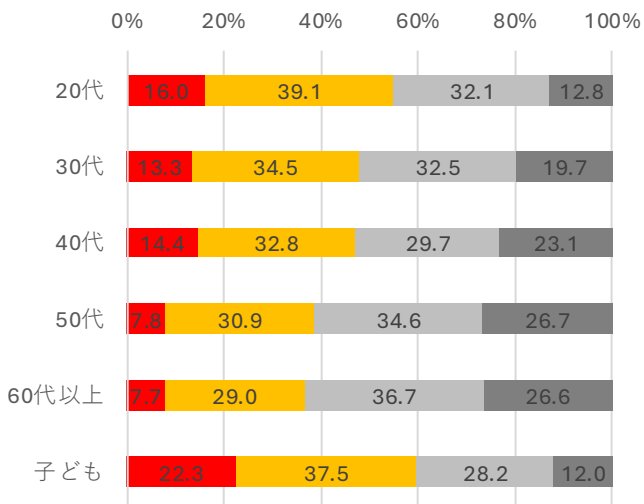
グラフ7

### 薬の量を減らす、回数を控える努力



グラフ8

### 花粉症の薬に効果を 感じなかったことがある

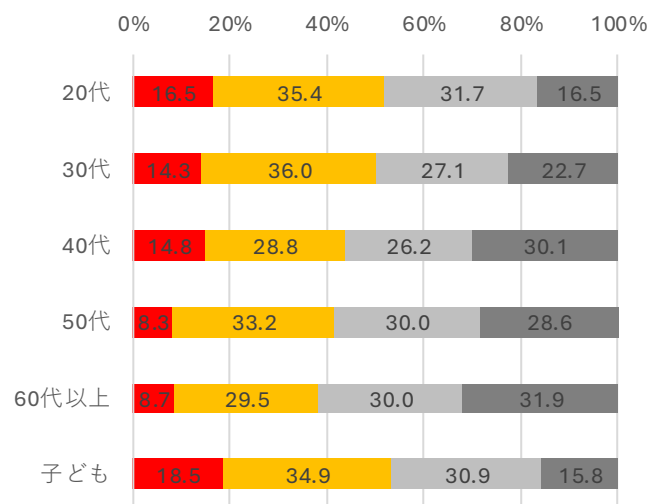


■とても当てはまる ■少し当てはまる ■あまり当てはまらない ■全く当てはまらない

20～60代：n=1099（花粉症の自覚症状がある人）／子ども：n=525（花粉症の自覚症状がある小学生以下の子どもの持つ保護者）

グラフ9

### 花粉症の薬を見つけるまでに 試行錯誤した



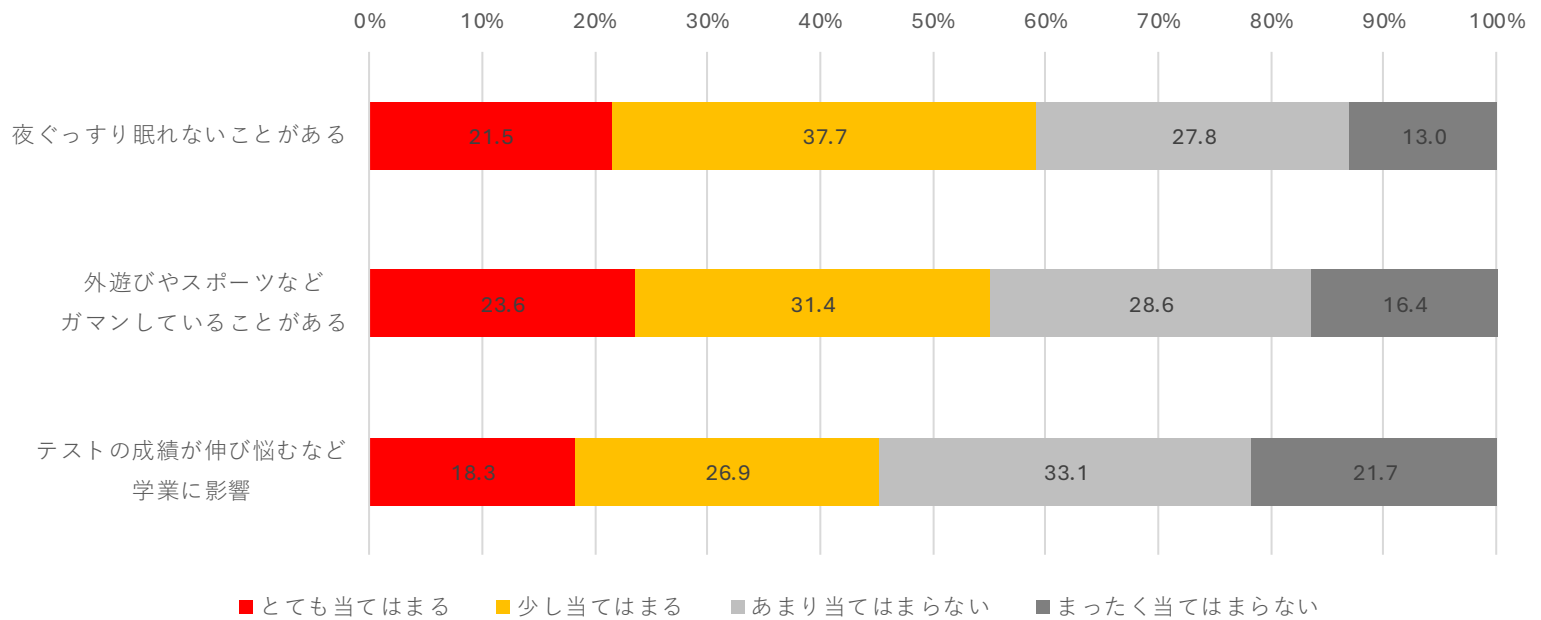
## 薬だけに頼らない花粉症対策 若い世代の意識が明らかに

「薬だけでは足りない日のための補助的な対策（食事・サプリ・生活習慣など）」を取り入れている（積極的に取り入れ継続＋意識して時々取り入れている）は、20代、30代で30%以上（グラフ6）。「薬を減らす努力、回数を抑える努力」も同様に、20代、30代で30%を超える人が実践しています（グラフ7）。若い世代に薬の使用が定着しているのと裏腹に、

「薬だけで花粉症対策は完結しない」「薬に頼り切っていてはいけない」という意識も見えてきました。20代と子どもでは「薬の効果を感  
じなかったことがある」と答えた人が50%を超えています（グラフ8）。前ページで述べた食への高い意識も、薬の補完の一環として考えることができます。

## 花粉症の子どもへの影響

数字はパーセンテージ



n=525（花粉症の自覚症状がある小学生以下の子どもを持つ保護者）

### 花粉症が子どものQOLに大きな影響

ここまで、20代を中心とする若年層と、小学生以下の子どもを持つ保護者に注目し、花粉症対策の実態を紐解いてきました。保護者の問題意識の背景には、花粉症が子どもの生活に与える大きな影響があると考えられます。

特に睡眠に関しては、60%近い保護者が花粉症の影響を認識しています（「夜ぐっすり眠れないことがある」に「とても当てはまる」と答えた人が21.5%、「少し当てはまる」が37.7%）。「外遊びやスポーツなどをガマンしていることがある」は50%以上、「テストの成績が伸び悩むなど学業に影響がある」といった影響も40%を超える人が指摘しています（グラフ10）。子どものQOLを高める複合的な対策が求められます。

### 薬と上手に付き合う食生活はサプリメントの活用がカギ

本調査を通して、花粉症対策としての食生活に、意識が高まっていることがわかりました。しかし、仕事に子育てに忙しい若い世代は、毎日の食事だけで適切な対策を行うのは簡単ではありません。本調査でも、特に20代でサプリメントや健康食品の利用率が高い（グラフ3）ことが示されています。

花粉症への機能性を示すサプリメントも登場していますが、ただやみくもに摂取しても、効果は限定的です。食生活の基本を押さえたうえで、正しい方法で、サプリメントを活用することが大切。次ページ以降では、医師監修の下で花粉シーズンの食生活アドバイス、サプリメント選びのポイントを紹介しています。

### 調査概要

#### ●調査1

調査名：花粉症に関するアンケート  
対象：20代以上の男女2412人  
期間：2025年11月  
方法：インターネット調査

#### ●調査2

調査名：お子さんの花粉症に関するアンケート  
対象：子どもを持つ20～40代の男女2400人  
期間：2025年11月  
方法：インターネット調査



# サプリを賢く取り入れる 花粉シーズンの食生活

食生活を改善するといっても、一体何をどのように変えればよいのでしょうか？ 食とアレルギーに詳しい医学博士で内科医の篠原隆雄先生に、花粉シーズンの食生活について、注意する点やおすすめの方法をお聞きしました。

## アレルギー増加の背景にある “食環境の変化”とは

花粉症をはじめとするアレルギーには、遺伝やストレスだけでなく、近年大きく変化した「食環境」が深く関わっています。加工食品の普及により、食品添加物や化学物質に触れる機会が増え、栄養の偏りや腸内環境の乱れが起こりやすくなりました。このことが免疫バランスを崩し、外からの刺激に過剰反応しやすい体質をつくる一因と考えられています。

特に注意したいのは、白米や小麦粉、砂糖などの精製糖質、アルコール、添加物の多い加工食品、スナックや揚げ物に多いトランス脂肪酸、品種改良小麦、抗生物質使用の多い畜産品など。これらは体内で糖化反応を促進し、AGEs(※)の生成により慢性的な炎症を引き起こす可能性があります。アレルギーの増加は体質だけの問題ではなく、便利さを優先した食生活の結果ともいえます。だからこそ「何を食べるか」を見直すことが、免疫を整える第一歩になります。

## 注意したい食材

### 精製糖質



### アルコール



### トランス脂肪酸



### 抗生物質の多い畜産品

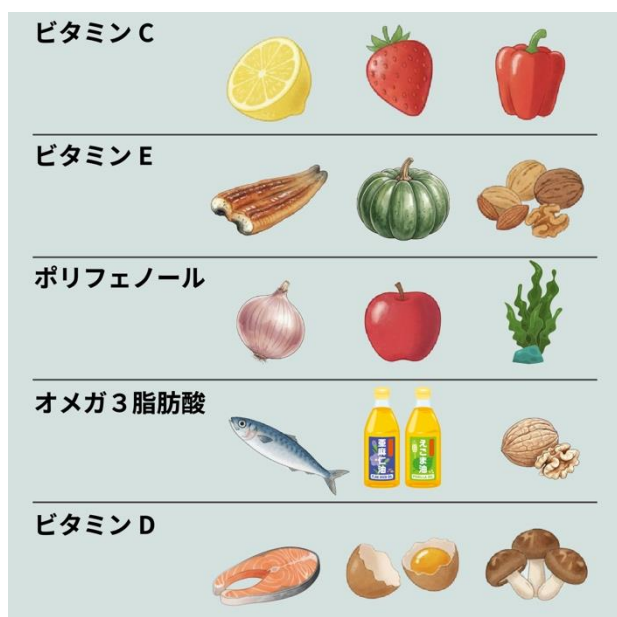


## 篠原隆雄先生（医学博士・内科医）

1962年東京生まれ。1989年東海大学医学部卒。内科・神経内科・救急医療・在宅医療など幅広い臨床経験を経て、2003年に内科・神経内科・アレルギー科クリニックを開業。その後は総合内科医として地域医療に携わり、現在は臨床を離れて活動の幅を広げている。食と農のつながりを重視し、食と健康の教育・普及に力を注ぎながら、環境にやさしく美味しい食材を届ける「ドクターズ弁当」を企画中。

※AGEs（終末糖化産物）とは、糖＋タンパク質（または脂質）が加熱・反応したもので、体内でも、食べ物の加熱調理でも発生する老化促進物質です。

## 積極的にとりたい食材



## 花粉シーズンにおすすめの食生活

花粉症を改善するには、免疫細胞の多くが存在する「腸内環境」を整えることが重要です。発酵食品や乳酸菌、オリゴ糖、食物繊維を日々取り入れることで腸のバリア機能が高まり、外からの刺激に過度に反応しにくい身体づくりにつながります。

また、花粉症は体内の炎症が強いほど悪化しやすいため、ビタミンC・E、ポリフェノール、オメガ3脂肪酸など抗炎症作用のある栄養素が役立ちます。反対に、加工食品や糖質の摂りすぎは炎症を助長するため控えめに。杉花粉のピーク時には、口腔内アレルギー症候群を起こしやすいトマトを避けることもポイントです。

さらに、日光浴でつくられるビタミンDは免疫調整に欠かせない栄養素で、冬に不足しやすいことが春先の症状悪化につながるとも言われています。ビタミンDの豊富な魚・卵・きのこ類を意識して補いましょう。

花粉症対策は、シーズン前から腸・炎症・自律神経を整える習慣を積み重ねるほど効果的です。これらは花粉症だけでなく、心身全体のコンディションを底上げする“未来への投資”にもなります。

## サプリの予防的な使用



## 薬とサプリとの上手な付き合い方

花粉症シーズンを少しでも楽に過ごすためには、「症状が出てから慌てて対処する」のではなく、未病の段階から身体を整えておくことが大切です。水をたっぷり含んだ薪に火をつけても燃え上がらないように、アレルギー反応が起こる前からケアを始めておくことで、症状の立ち上がりを穏やかにすることができます。

そのために役立つのが、サプリメントや機能性表示食品などの“予防的な使用”。選ぶ際には、確かな作用機序が示されているか、機能性成分が明確に表示されているかといったエビデンスの有無が重要な判断基準になります。

一方で、薬やサプリには「安全性」という視点も欠かせません。特に抗ヒスタミン薬は、アレルギー症状を抑える一方で、眠気や集中力の低下、尿が出にくくなる尿閉などの副作用を引き起こすことがあります。長期的には認知機能への影響が指摘される成分もあり、必要以上に頼りすぎないことが大切です。

そのためには、症状が強く出る前から、身体に負担の少ない方法で免疫バランスを整えておくことが必要です。自分の体質や生活スタイルに合った“無理のない選択”を積み重ねることが、花粉症との上手な付き合い方の鍵になります。



## 春のサプリメント活用4ポイント

サプリメントは、日常の食生活で不足しがちな栄養を補いますが、やみくもに服用しても、あまり意味はありません。サプリメント活用の特に大事なポイントをまとめました。

### 機能性表示食品

届出番号：J1380

フロロタンニンには、  
目や鼻の不快感が気になる健常な方の  
花粉、ホコリ、ハウスダストなどによる  
目や鼻の不快感を軽減する  
機能があることが報告されています。

### 1.機能性表示食品または 特定保健用食品を選ぶ

同じような機能をうたうサプリメントでも、特定保健用食品や機能性表示食品として、国に機能が報告されたものと、そうでないものがあります。目的を持ってサプリメントを選ぶ場合は、必ず機能性表示や特定保健用食品を選びましょう。

### 代表的な添加物の例

- ・ステアリン酸マグネシウム
- ・結晶セルロース
- ・微粒二酸化ケイ素
- ・ヒプロメロース / ゼラチン
- ・グリセリン脂肪酸エステル
- ・酸化チタン

### 3.サプリの添加物に 注意する

サプリメントのなかには、添加物を加えて作られているものが少なくありません。必ず成分表示を確認し、添加物のない、あるいは少ない商品を選びましょう。長期服用の際の安全性も高いと考えられます。

### 腸内環境の バランスに注目

乳酸菌・酢酸菌など



### 外部からの 刺激に注目

柑橘、お茶、海藻など



### 2.成分の機能性を把握し 異なる種類を使い分ける

乳酸菌や酢酸菌などを機能成分とするサプリメントは、主に腸内環境に着目し、免疫のベースを整えます。柑橘類やお茶、海藻は外部からの刺激に着目し、ヒスタミンの放出など、異物に対する反応に関与します。じっくり体質改善に取り組みたい場合は前者、自分との相性を試すなら後者がおすすめです。



### 4.自然の食品をそのまま ホールフードのサプリがおすすめ

サプリメントには成分抽出をして有効成分を単一に配合したものと、自然のままの食品に近いホールフード型があります。後者には有効成分に加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維などさまざまな成分が複合的に配合されており、体内に効率的に吸収されるのでおすすめです。

## 春の食生活 & サプリ活用 自己採点テスト



サプリ活用を含むご自身の春の食生活を、チェックしてみてください。  
右のQRコードからWeb上で実施できる採点ツールもご利用いただけます。

	とても 当てはまる (2点)	少し 当てはまる (1点)	当てはま らない (0点)
ヨーグルトや納豆、味噌など発酵食品を ほぼ毎日食べている			
海藻やキノコなど食物繊維の豊富な食品を ほぼ毎日以上食べている			
スナック菓子やジャンクフードを食べるのは 週に2回以内			
サバやサンマなどの青魚を週2回以上食べている			
花粉シーズンには飛散量や体調に応じて アルコールの量を控える			
スギ花粉の飛散シーズンに症状が出る人は トマトを食べるのを控える			
花粉が飛散する前、花粉症の症状出る前から 食生活を整えている			
花粉症の薬だけで不安な場合は サプリメントを併用する（するつもりだ）			
サプリメントはメーカーやブランドで選ばず 成分表示をよく見て購入する			
環境や体調に応じて薬の服用を調節している (処方薬を服用している方は医師と相談の上)			

- 17～20点** ... **素晴らしい食生活**  
花粉症の腸内環境を意識した理想的な食生活が送れています。
- 12～16点** ... **良い習慣が定着**  
食生活面の花粉症対策は十分。体調が気になる方はあと少しの対策を。
- 6～11点** ... **伸びしろあり**  
自己流の対策で壁に当たっているかも。がんばり過ぎない対策を心がけてください。
- 0～5点** ... **はじめの一步から**  
食事によって春の暮らしが変わる可能性があります。ひとつずつ見直しましょう。

本件に関するお問い合わせ

株式会社たかくら新産業  
東京都港区西麻布2-13-6 K's 西麻布3F  
0120-828-290  
担当：矢持、鷹箸