

予想を上回る今年花粉量！

～今からできる花粉対策をご紹介～

秋田県のスギ花粉飛散量は、当初の予想を大幅に上回り、過去最多であった昨年と迫る勢いです。(魁新聞4月23日)花粉症のかたは、**花粉を20～30個吸入するとアレルギー症状がでる**と言われています。

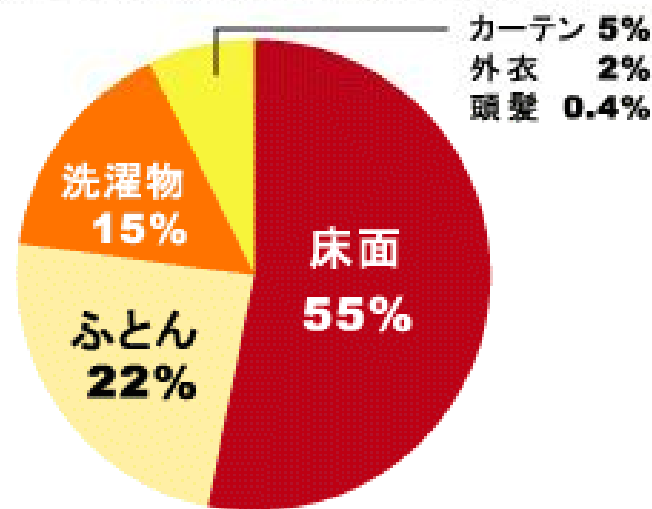


スギだけではなく、イネ科やブタクサ、ハウスダストなどのアレルギーを持つかたも、当分つらい時期が続きます。

そこで、今月はちょっとした工夫で花粉症のつらさを軽減するコツを特集しました。今からでも出来るだけの対策をし、花粉シーズンを乗り切りたいと思います。

室内でも油断大敵

「外出時よりも洗濯や掃除などの家事をしているときの方がつらい」というかたはいませんか？実は、**室内には1日約2,000万個もの花粉が侵入**しているとの調査結果もあります。では、花粉は室内のどこにあるのでしょうか？



上の円グラフのように、花粉の55%は床にあります。ふとんや洗濯物の花粉もいずれは落ちて床に…こまめなお掃除が大事ですね。

換気にも注意！
花粉の室内への侵入は、換気によるものが60%。窓を全開にせず、網戸とカーテンをするだけでも花粉の侵入は50%も減らせます。

花粉を上手に取り除くお掃除術

床の花粉やほこりは、掃除機の排気で舞い上がり、しばらく空气中を漂います。そのため、せつかくお掃除をしていながらその花粉を吸ってしまっていることがあります。

そこで…



まずは床の拭き掃除。水拭き又は市販のお掃除シートで花粉やほこりを吸着します。



そのあとに掃除機をかけます。
資料》花王(株)HPより

外出時は…

マスクやメガネで花粉の侵入をふせぎましょう。



資生堂
ナノブロック
カフカットマスク

これもおすすめ…**甜茶**
ポリフェノールが花粉症に良いとされています。ほのかな自然の甘味で美味しく飲めますよ。

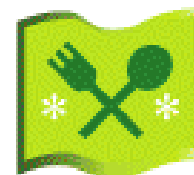


これらの商品は当薬局で取り扱っております。

花粉症におすすめの食事

花粉症を治す食事は残念ながらありません。しかし、毎日の食事に気をつけることで、症状を出にくくしたり、軽くしたりすることはできます。

5月14日は母の日です。毎日忙しいお母さんに、旬のかつおを使って、簡単でおいしいお料理を作ってあげてはいかがでしょうか？



おすすめ献立

- * **かつおの手こね寿司** * ほうれん草としめじの煮浸し
- * はんぺんと水菜のすまし汁 * フルーツヨーグルト

おすすめ① かつお

EPA・DHAが豊富に含まれています。鉄分が多く、貧血予防にも効果。
* 免疫システムを正常に保ちアレルギー反応を抑えます。
* 動脈硬化の予防

おすすめ③ ヨーグルト

乳酸菌が腸内環境を整えて免疫力アップ。継続的に摂りましょう。

おすすめ④ 果物

ビタミンCで粘膜を保護。ポリフェノールも豊富。

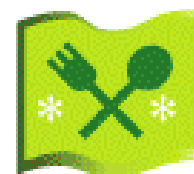


おすすめ② しその葉

* ポリフェノール…神経を刺激するヒスタミンなどの発生を抑える働きがあるとされています。
* 抗菌作用があるため、刺身には欠かせません。

おすすめ⑤ ほうれん草

* ビタミンC・β-カロテンが豊富なため、鼻の粘膜を強くして、花粉に対する過剰な反応を抑えます。



かつおの手こね寿司 (材料・作り方)



他の献立のレシピもご紹介しますので、必要なかたはお気軽に受付へどうぞ！

【材料 1人分】

- ごはん 200g
- ① 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 塩 小さじ1/4(1.5g)
- かつお(刺身)100g
- ② しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- いり卵(砂糖・塩少々)1/2個
- しその葉 2枚(せん切り)
- しょうが 少々(せん切り)
- 万能ねぎ 5g(小口切り)
- 白ごま 少々
- きざみのり 少々

【作り方】

1. かつおは②の漬け汁に20分くらい漬け込む。
2. ごはんはかために炊き、①の合わせ酢を混ぜて、冷ましておく。
3. 2のすし飯にかつお、いり卵、薬味、白ごまを加えて混ぜる。
4. 器に盛り付けて、きざみのりを散らしてできあがり！

【1人分のおよその栄養価】

- (献立全体として)
- ・エネルギー 753kcal
 - ・タンパク質 46.4g
 - ・脂質 13.3g
 - ・鉄 5.5mg
 - ・ビタミンC 51mg
 - ・コレステロール 180mg
 - ・塩分 5.7g

※ここでご紹介したものは、あくまでも花粉症の症状を緩和させるといわれているものです。症状がひどい場合は、必ず医療機関を受診してください。