

2020 2月

ひがし調剤 TOPICS

No. 141

花粉症 対策

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

花粉シーズン到来!



春の花粉、スギ花粉は2～3月頃から多くなり、その後ヒノキ花粉は4～5月に出てきます。スギやヒノキなど山の樹木の花粉は何百kmも飛ぶため、付近に木がなくても注意が必要です。

～花粉の多い気候条件～

日々の花粉の飛散量は天候によって大きく変わります。次のような天候の時は花粉の飛散量が特に多いです。

- ・良く晴れた、気温の高い日
- ・風が強い日
- ・前日に雨が降った日

～花粉を防ぐセルフケア～

①ファッション：

ウールやファーなどの素材は花粉がつきやすいので避けましょう。レザーなどさらっとした手触りの物が良いです。

②メガネ：

メガネをかけるだけでも目に入る花粉の量は半分程度に抑えることができます。花粉症用のメガネであればさらにカットすることができます。

③メイク：

素肌に花粉が付着し、こすってしまうと真っ赤になる事もあります。下地やファンデーションなど、ベースメイクをしっかりしておくことで肌を守ることができます。

④ヘアスタイル：

ロングヘアは束ねて花粉の付着を少なくします。帽子はナイロンやレザーのものはおすすめですが、ニットは花粉が付きやすいので避けたほうが良いでしょう。

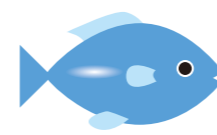
⑤マスク：

鼻の中に入る花粉の量は、通常のマスクで約1/3、花粉用マスクで約1/6に抑えることが可能です。ポイントは、マスクと顔の間に隙間を作らないこと。2枚のマスクの間にウェットティッシュを挟んだ「濡れマスク」もおすすめです。ウェットティッシュが花粉を吸着し、より多くの花粉を防いでくれます。乾くと吸着効果がなくなるので、その場合は交換しましょう。市販されているものも手軽で便利です。

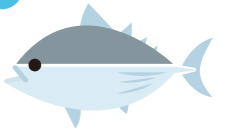
～日常生活の注意点～

- ・帰宅の際は、玄関に入る前に手で服をはたいて花粉を落とします。そのままバスルームに直行し、全身スッキリ洗い流しましょう。脱いだ服はそのまま洗濯へ。すぐに入浴するのが難しい場合は、帰宅後すぐに洗顔することを心がけましょう。
- ・空気清浄器がある場合は、人の動きが多い玄関、リビングに置くと効果的です。
- ・加湿器はベッドルームに置きましょう。空気中の花粉が水分を吸って床に落ちるので、拭き掃除で取り除きやすくなります。

花粉症の症状が仕事や私生活がままならないなど辛く、QOL（生活の質）が下がってしまうようであれば、病院で医師に相談してみましょう。



魚を食べよう!

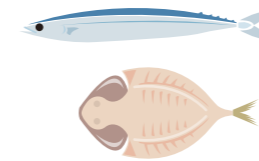


皆さんは、魚をよく食べていますか？今回は魚の栄養やレシピをご紹介しますので、ぜひ毎日の食事に取り入れてみてください。

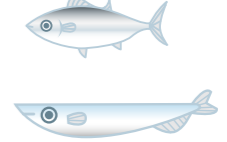
● 魚の栄養

魚の油に含まれるEPA（イコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）は、血液中の脂質（中性脂肪やコレステロール）を適正にする作用があるとされています。またDHAは、脳の発達機能維持に関係することから、軽度認知障害（MCI）の予防効果も期待されているそうです。

～EPA、DHAが多く含まれるおすすめの魚～



イワシ さんま アジ
 さば カツオ ぶり
 サーモン など



● 調理法

魚の油は、焼くと10～20%、揚げると約50%が失われてしまいますが、刺身や缶詰であれば損失なく摂取できます。色々な調理法を活用し、栄養を逃さずおいしく食べましょう！



魚を使った手軽なおすすめレシピ

～大根とさば缶のごまサラダ～

【材料(2人分)】 1人分 177kcal 食塩相当量 1.5g

- | | | |
|--------------|---|---------------|
| ・大根 約5cm | A | ・炒りごま(白) 大さじ2 |
| ・にんじん 約3cm | | ・しょうゆ 小さじ2 |
| ・さば水煮缶 1缶 | | ・酢 小さじ1 |
| | | ・塩 少々 |
| ・ネギ・カイワレ等 少々 | | ・コショウ 少々 |



作り方

- ① 大根とにんじんを千切りにして塩を少々ふり、しんなりしたら水分を絞ります。
- ② さば水煮缶の汁を除いて、さばをほぐしAと合わせます。
- ③ 仕上げにお好みでネギやカイワレなどを飾ります。

※残ったさば水煮缶の汁には栄養が溶け込んでいます。捨てずに、ぜひ味噌汁などにご活用ください。

参考：文部科学賞「日本食品標準成分表2015年版」 栄養と料理2019年9月号

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。