

花粉症の知識を付けよう

現在、**日本人の約25%**が花粉症だといわれています。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気で季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。アレルギー性鼻炎は、**原因物質(アレルゲン)の種類によって2種類**に分けられます。

花粉症とは

☆季節性アレルギー性鼻炎

日本では、スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなど約60種類の植物がアレルゲンとなる

☆通年性アレルギー性

鼻炎ダニ・家の中のちり(ハウスダスト)ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛・フケなどがアレルゲン。

予防法

☆外出を控える

☆外出時はマスクをし、帰宅後は洗顔とうがいをする

☆静電気のつきにくい服を着る

☆帰宅時に服についた花粉を払う

☆薬を飲む



予防法

鼻と目に花粉が付着しない
防御器具＝マスク＋メガネ

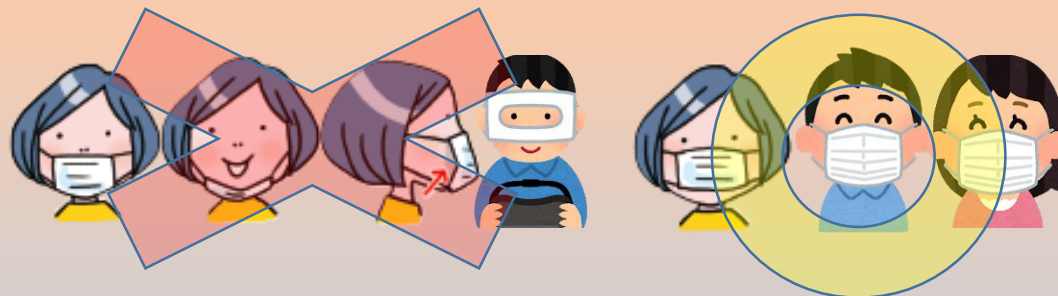


メガネ

花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネ(伊達メガネも可)だけでも、目に入る花粉量は制限されます。コンタクトレンズ使用の人は花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、メガネに替えた方がよいでしょう。

マスク

顔とマスクの間に隙間を作らないものが好ましいです。隙間があるとそこから花粉の侵入を許してしまいます。



洋服

羊毛類の衣類は花粉が付着しやすく、花粉を屋内などに持ち込みやすいので、服装にも気をつけることが必要で、入室前に手で払うことも大切です。

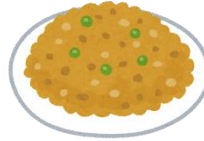
内服薬

予防的療法(初期療法)、導入療法、維持療法の3つがあります。アレルギーを抑える薬を使用して症状を抑えましょう。





さば缶ドライカレー



1人分

・エネルギー	531Kcal
・たんぱく質	20.0g
・脂質	15.8g
・炭水化物	75.0g
・塩分相当量	1.3g

<材料:2人分>

・さば缶(味噌味)	1缶
・玉ねぎ	1/2個
・にんじん	1/8本
・にんにく	1片
・しょうが	1片
・グリーンピース(冷凍)	20g
・サラダ油	大さじ1/2
・中濃ソース	大さじ1/2
・トマトケチャップ	大さじ1/2
・カレー粉	大さじ1
・ごはん	300g

A

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうがの皮をむき、みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を加え、弱火で①の野菜を炒める。
- ③ よく炒めたらカレー粉を加え、中火にして炒める。
- ④ Aの調味料とグリーンピース、さば缶は汁ごと加え、さばの身をほぐしつつ水分を飛ばしながら炒める。
- ⑤ 器にごはんと④を盛り付けたら出来上がり。

今話題のさば缶は、下処理済みで骨ごと食べられ、DHAやEPAなどの栄養素を生きたさば以上に含む大変便利な食品です。DHAやEPAはアレルギー反応を防ぐはたらきがあるので、アレルギー疾患の一つである花粉症にも有効です。

さば缶のDHAやEPAは煮汁に溶け出しているため、今回のレシピでは味付きの汁ごと使い、他の調味料の量を少なく調整してあります。