

# 花粉症のあれこれ！

花粉症はアレルギー反応の一種です。  
本来、体の中に入ってきた異物を攻撃し、  
体を守る大切な免疫力の一つですが、追い  
出そうと躍起になるあまり、鼻水やくしゃみ、  
肌荒れやかゆみを引き起こしてしまいます。

## 季節と花粉

お薬のタイプにもよりますが、基本的には  
ワンシーズンを通して服薬するのがおすすめ！

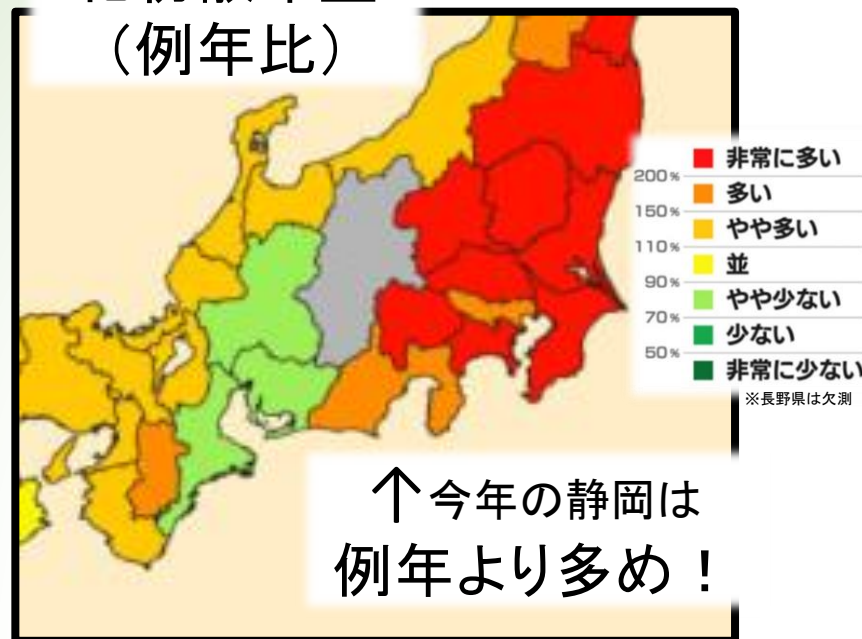
| 花粉名              | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|
| ハンノキ属<br>(カバノキ科) |    |    |    |    |    |    |
| スギ               |    |    |    |    |    |    |
| ヒノキ科             |    |    |    |    |    |    |
| イネ科              |    |    |    |    |    |    |

大正製薬 ALLER-LABより抜粋

## 花粉症と風邪の違いの目安

|     | 花粉症                                   | 風邪                                             |
|-----|---------------------------------------|------------------------------------------------|
| 鼻症状 | サラッと<br>透明                            | ネバっと<br>色付き                                    |
| その他 | 起床時など、特定の<br>タイミングで一時的に悪<br>化することがある。 | 咳や痰のどの痛みなど<br>多岐にわたる。<br>進行により症状が増える<br>ことがある。 |

## 花粉散布量 (例年比)



日本気象協会より抜粋

# 花粉を予防しよう

- マスク
- めがね
- 服装
- 手洗い、洗顔
- 室内の掃除、換気方法
- 外出の時間帯



今回は換気、服装をご紹介します！

換気で窓を開ける際はカーテンを閉めておくのがおすすめ。外からの花粉をカーテンで遮るようにしましょう。

カーテンを洗ったり、はたく際には花粉が落ちないように注意が必要です。



ウールや化学繊維の服は静電気で花粉が付着しやすいので注意。

逆に、綿や麻などはほかの繊維と比べて静電気を起こしにくいのでお勧めです！



## 花粉症対策で効果的だといわれる成分

- 乳酸菌
- ビタミンD
- 食物繊維

食物繊維には、水溶性と不溶性があります。水溶性食物繊維が多く含むわかめは、腸内では善玉菌のえさになることで環境を整えます。不溶性食物繊維を多く含むゴボウやレンコンは、腸のぜん動運動を促します。腸内環境が良くなると免疫力の向上が期待できるので、花粉症の改善が期待されています。





# シャキシャキ！れんこんサラダ

## <材料：2人分>

|      |       |
|------|-------|
| れんこん | 250 g |
| にんじん | 50 g  |
| ツナ缶  | 1 缶   |
| しょうゆ | 大さじ1  |
| めんつゆ | 小さじ1  |
| 砂糖   | 小さじ1  |
| ごま油  | 少々    |
| こしょう | 少々    |
| 小ねぎ  | 少々    |

## 作り方



- ①れんこんは皮をむいて輪切りにし、水にさらしておく。  
にんじんも皮をむいて細切りにしておく。
- ②フライパンにごま油をひき、れんこんとにんじんを炒める。  
火が通ったら、ツナ缶を加える。
- ③②にしょうゆ、めんつゆ、砂糖を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④お皿に盛り、こしょう、刻んだ小ねぎを散らして出来上がり。

1 人分

|        |         |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 158Kcal |
| ・たんぱく質 | 9.0g    |
| ・脂質    | 3.0g    |
| ・炭水化物  | 25.0g   |
| ・食塩相当量 | 1.5g    |

今回のレシピで使われている「れんこん」には不溶性食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維は便秘改善の効果が期待でき、腸内環境を整えることで花粉症の症状を緩和する効果を高めます。また、ビタミンCも多く含まれているため疲労回復や感染症の予防、免疫力がアップするなどの効果があるため体質改善にもつながります。作り置きもできるおかずになっています。

毎日少しずつでも取り入れることで、花粉症の症状を軽減できるといいですね。