

まほろば通信

H25 春号

花のつぼみが少し膨らんで春の足音が聞こえそうな今日この頃ですが、まだまだ寒い日が続いております。皆様いかがお過ごしですか？鼻炎だけでなく肌トラブルをも起こしてしまう花粉の季節の到来です。



今年の花粉の飛散量は昨年比で最大7倍に及ぶとみられています。花粉症対策として保湿クリーム・鼻孔拡張テープ・サプリメントなど色々なグッズが発売されていますが、まずは今日からでも出来る対策をしてみませんか？

◇ 外出時の格好

ウールのセーターやフリースなどさげ、ポリエステルなどのジャンパーのような表面がツルツルした衣類を着用し、厚手のマスクや大きめのメガネ(サングラス)が効果的です。できれば帽子もかぶり、花粉が目や鼻に付かないように注意しましょう。

◇ 外出したら、家に入る前に服から花粉をおとす

外出したら家の中へ花粉を持ち込まないよう、家に入る前には髪や服についた花粉をコロコロクリーナーなどで落としましょう。うがい・洗眼も忘れずにして下さい。髪の毛についた花粉を落とすには、温タオルで拭くのも効果的です。



◇ 花粉情報に注目

天気や風によって花粉の飛ぶ量は変わります。テレビや新聞などの花粉情報は、毎日チェックし、量の多い日は外出を控えましょう。

◇ 雑草にも要注意

雑草も花粉症の原因となる種類があるので、花の咲かないうちに除草しましょう。また、花の咲いている雑草には、近づかないようにしましょう。

◇ 掃除は花粉の少ない朝のうちに

掃除は、花粉の少ない朝早くに行い、昼間は窓の開け閉めをできるだけ少なくしましょう。花粉を舞い上げないように床は掃除機ではなく、ウェットシートなどで拭き掃除をし、カーペットや布製のソファに十分にコロコロクリーナーなどをかけるようにしましょう。花粉の多い時にはふとんを干すのは控えましょう。

◇ かぜをひかないように

風邪をひくと鼻の粘膜が弱り、アレルギー症状の表れるきっかけになったり、症状を悪化させたりするので注意が必要です。



体の抵抗力=免疫力が落ちると花粉症のきっかけになることも…

体温を1℃上げるだけで免疫力が60%UPします。

そこで体のなかからも整える事も大切です。その基本となるのは毎日の食生活。

おすすめのレシピを紹介します。

トマトに含まれるリコピンも花粉症の症状を和らげると言われています。パスタに絡めても美味しくいただけます。是非試して下さい。

今夜の一品に「サバのトマト煮」なんていかがですか？



材料 4人分

サバ 1尾(600g)・ホールトマト1缶・玉ねぎ 1/2個
ニンニク 少々・オリーブオイル 大さじ2・塩 少々
こしょう 少々・小麦粉 適量

作り方

- ①さばは3cmくらいに筒切りにして、内臓を取り除きよく洗う。水気を拭き取り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱して①をこんがり両面焼き、お皿にとりだす。
- ③玉ねぎとニンニクのみじん切りをフライパンに入れて弱火でじっくりと炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたらホールトマトを加えて軽くつぶして、中火で10分程煮込む。
- ⑤②のサバをフライパンに戻し弱火で5分程煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥器に盛り、完成。*サバの水煮缶を使用する場合は⑤から水気をとり入れていく。

事務所に新しいスタッフが入りましたのでご紹介します。

今後ともよろしくお願ひします。



紹介事業部
吉田 智代です



介護保険事業部
森 真紀です