



ヘルスアップ ニュース

3月号 [Vol.116] フジカワ調剤薬局

3月号 令和6年3月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

“花粉症が辛い季節に摂りたい食材と健康食品?!”

◆◆花粉症のメカニズム◆◆

[1] 私たちの体は、“花粉”という異物（アレルゲン）が侵入するとまず、それを受け入れるかどうかを考えます。[2] 排除すると判断した場合、[3] 体はこれと反応する物質をつくる仕組みをもっています。この物質を「IgE抗体」と呼びます。[4] 抗体ができた後、[5] 再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合します。[6] その結果、肥満細胞から化学物質（ヒスタミンなど）が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。・・・そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状が出てくるのです。



◆◆花粉症の悪化因子◆◆

- ① スギ花粉の増加；戦後に大量植林されたスギが伐採されずに残り、開花適齢期を迎えています。さらに、地球温暖化の影響も受け、春のスギ花粉飛散量が増えています。
- ② 排気ガス・大気汚染；排気ガスなどで汚染された大気中の多くの微粒子が抗体を産生しやすくし、花粉症の発症を促進します。また、舗装道路の増加に伴い一度地面に落ちた花粉が再び舞い散ることも原因として考えられます。
- ③ 食環境の変化・不規則な生活リズム；高タンパクや高脂肪の食生活を続けていたり、不規則な生活リズムやストレスの多い生活なども、アレルギーを起こしやすくしています。
- ④ 住宅環境の変化；住宅やオフィスの近代化に伴い、ダニ・カビの温床をつくりアレルギーを起こしやすくしています。

◆◆花粉症対策で摂りたい食材と健康食品◆◆・・・当薬剤師が考える一例

一般食品

- 【肌の乾燥を防ぐ】 ナッツ類、ごま、ハチミツ、干し柿、ゆり根
- 【粘膜を強化する】 発酵食品、ニンジン、カボチャ、
- 【解毒作用のある】 キャベツ、菜の花、ブロッコリー、セリ、シソ、豆類
- 【お通じを良くする】 ヨーグルト、豆類、ゴボウ、コンニャク、バナナ、ナッツ類、ごま、海藻類
- 【炎症を抑える】 キャベツ、菜の花、セリ、山菜、パクチー、クレソン、豆腐、あさり、しじみ
- 【免疫バランス調整】 発酵食品、シソ、青魚、きのこ類、チョコレート、ニンニク
- 【血液をきれいにする】 玉ねぎ、レンコン、黒キクラゲ、酢、ニンニク
- 【体を温める】 ニンニク、ニラ、ショウガ、ネギ、シナモン、ウド、フキ

健康食品

- 【体力・免疫力強化】 熟成ニンニクエキス、クマザサ、アガリクス茸、灵芝、紅蔘、エゾウコギ
- 【抗炎症・粘膜強化】 熟成ニンニクエキス、カルシウム、クマザサ、酵素飲料、三七人参
- 【腸内細菌増強・環境整備】 大麦若葉、乳酸菌剤、酵素飲料、クマザサ、青汁
- 【抗アレルギー作用】 灵芝 【化学伝達物質遊離抑制】 甜茶 【抗ヒスタミン作用】 緑茶
- 【TNF α抑制】 シソ 【抗酸化作用】 ルイボスティー 【活性酵素抑制】 羅漢果
- 【IgE産生抑制】 南瓜種

※厚生労働省花粉症民間療法について 源保堂鍼灸院HP参照

「年月の過ぎゆく早さに驚くの記！」

見えかくれする春の兆しに心躍るこの頃、皆様お元気でいらっしゃいますか。かわいい赤ちゃんの頃、お母さんにだっこされてやって来ていた女の子が今も元気にお店を訪ねてくれるのですが、もう小学5年生。はや11年も経ったのかと年月の過ぎる早さに驚いているところでした。先日、お店の前のローソンで男性店員の柔らかでニコニコした接客態度に感心しました。話しをしていても気持ちが良く、また来ようかなという気になりそうな店員の顔を見ながら、あれ！誰だったかな？何か見覚えのある人と思いつつ名札に目を向け「もしかして〇〇君？」と声をかけてみるとズバリ的中！小学生だった頃いつもお母さんに連れられて、どことなくひ弱そうな印象の子が、いつも間にか立派なイケメンの青年に成長しているではありませんか。うれしくて思わずおばさん目線であれこれ尋ねる自分自身が、何かおかしくて笑ってしまいました。



そのくらい歳月というものはものを大きく変えてくれるのですね。

弊社も皆様方のあたたかなお心遣いを頂きながら無事11周年を迎えることができました。ありがとうございます。心よりお礼申し上げます。どうぞ今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

由紀子

当薬局の栄養士による健康レシピ

『春キャベツの蒸し焼き』

キャベツには、胃腸の粘膜を修復させる作用があるといわれているビタミンU（キャベジン）が含まれています。

【材料】【2人分】

- 春キャベツ；1/4個
- にんにく（スライス）；1片
- オリーブ油；大さじ2 白ワイン；大さじ4
- 塩こしょう；適量



【作り方】

- ① キャベツは芯を切り落とさず、4等分のくし形に切る。
- ② 中火で熱したフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ香りが立ったらキャベツを入れ両面に焼き色が付くまで3分ほど焼く。
- ③ 弱火にして塩こしょう、白ワインをふりかけ、蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ④ キャベツに火が通ったら火から下ろし、皿に盛り付けて完成。

3月のイベント情報

《栄養士による栄養相談 開催》
ひとりひとりの生活スタイルに応じて
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00
*参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール
第一木曜日・金曜日、開催



こゑ澄みてみ山うぐひす鳴けるほか
もののおとなき谷底にして
堀江市清 遺歌集より