



## 花粉症の季節を迎えて



花粉にはマスクが有効です

### ☆刺激物をさける

(お酒や香辛料などの刺激物は、鼻の粘膜の毛細血管を広げ、鼻づまりをひどくします)

### ☆バランスの良い食生活を習慣づける

(栄養の偏りは、体にさまざまな変調をきたします)

花粉症を完全に治すのは難しいことですが、症状を減らす効果があるとされているものもあります。バランスの良い食生活を基本として、免疫力を整える働きを持つビタミンB6が多く含まれているカツオやマグロ、アレルギー症状を抑える働きを持つビタミンCが多く含まれている色の濃い野菜や果物などを積極的に摂りましょう。

花粉症には、早め早めの対応を！ つらい症状の緩和に期待できるようですよ。

☆家がに入る前に、玄関先で衣類や髪、持ち物に付いた花粉を払う

☆帰ったら手、顔、目、鼻を洗い、うがいをする

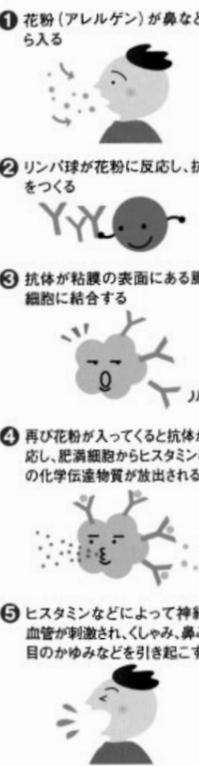
☆疲れをためない

(疲労は自律神経を過敏にし、アレルギー反応を引き起こしやすくなります)

☆ストレスをためない

(精神的なストレスは自律神経を刺激し、症状を悪化させます)

### 花粉症の起こるしくみ



(風の強い晴れた日には、花粉から身を守る)

### ☆マスクやメガネで花粉から身を守る

また、花粉が飛ぶ時期には、次のようなことに気を付けましょう。

花粉症の症状を抑えるためには、花粉情報をもとに本格的に花粉が飛び始める前の対策が効果的です。

る、住宅環境の変化やたんばく質の過剰摂取による食生活の乱れなど、さまざまな要因が重なって起こるともいわれています。

粉が飛びやすいので注意)

## 体操大好き 長船「元気会」

毎月第1金曜日に行っているふれあい体操の会「元気会」は、平成12年8月から始まり、通算77回集まりました。

当。それぞれが持ち場で机や座布団を用意しました。リーダーが音頭をとり、「これから寒くなると血液の流れが悪くなるので、手先や足先から上へ上へと手のひらでしっかりとさすりましょう」の呼び掛けで会をスタートしました。



ストレッチ体操をする元気会の皆さん

答えました。他の人たちも「よく寝ること」「運動すること」「食事をおいしく食べること」など意見が出ていました。そして、「きよしのズンドコ節」に合わせてみんなで体操し、最後に元気よく「エイ！」と大きな掛け声。とても楽しいひとときを過ごすことができました。

### 元気会代表

長船みどりさん(長船町長船)

## 旬の ごちそう



【黒豆入りちらし寿司】

### ●材料(4人分)

- 米 ..... 2合
- だしコンブ ..... 5cm
- 黒豆(乾煎りする) ..... 30g
- 合わせ酢 ..... 大さじ3
- 砂糖 ..... 大さじ1と1/2
- 塩 ..... 小さじ1
- 具
  - 干しシイタケ(戻して細切り) ..... 2枚
  - レンコン(いちょう切り) ..... 60g
  - ゆでタケノコ(いちょう切り) ..... 60g
  - ニンジン(いちょう切り) ..... 30g
- A
  - しょうゆ ..... 大さじ1
  - 砂糖 ..... 大さじ1
- だし汁 ..... 適量
- 卵(錦糸卵) ..... 2個
- サヤエンドウ ..... 8枚
- 甘酢ショウガ ..... 適量

### ●作り方

- ① 洗った米と煎った黒豆、だしコンブを炊飯器に入れ、水加減をして炊く。
- ② ご飯が炊き上がったら、合わせ酢を混ぜる。
- ③ だし汁に調味料Aを加えたもので、具を煮る。
- ④ 汁気をきった③を②に混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、錦糸卵と塩ゆでしたサヤエンドウ、甘酢ショウガを飾る。

市栄養委員会 邑久支部 大森幸子さん

(58歳・邑久町山田庄)

季節のフキなど、お寿司の中に入れる具を色々変えて楽しんでください。木の芽の入ったハマグリは吸い物などと一緒に春の香りを感じてみてはいかがでしょう。

