

# 薬を飲みたくない時に！体の中から行う花粉症対策とは？

**年々増え続けている花粉の飛散量。**「できれば薬を飲まずに乗り越えたい！」という方を高める方法。そこで今回は、体の中から行う花粉症対策方法を紹介します。

**どうして花粉症は起るの？**  
 人間の身体には、病原菌などから身を守る免疫機能があります。これが過剰に働くと、鼻づまりや頭痛などのアレルギー症状が起こります。

原因としては、生活習慣の乱れや、現代人に多いストレス過多などが挙げられますが、免疫細胞が正常であれば、アレルギー症状を軽度にする事が可能です。

それでは、花粉症対策にオススメの食べ物について効果別に紹介します！

**\*免疫力がアップする食べ物**  
 「レバー・うなぎ・キャベツ・ホウレンソウ・シヨウガ・かぼちゃなど」  
 これらの食品は、花粉症ケア以外に風邪予防などの体調維持にも役立ちます。

**\*腸内を整える食べ物**  
 「大豆食品(納豆、味噌、豆乳)・ヨーグルト・バナナなど」  
 アレルギー症状を起こす原因として、腸内環境が大きく関わっていると言われてい



**\*アレルギー症状抑制効果のある食べ物**

**●シソ(葉・実)**  
 古くから生薬として使われているシソは、強い殺菌力とともに、「α-カロテン」や「ロスマリン酸」という成分を含んでいて、アレルギー症状の軽減に効果を発揮します。また、シソにはポリフェノールの一種であるアントシアニンも含まれていますので、赤シソもオススメです。

**●インコン**  
 レンコンを切った時に出てくるネバネバの成分をムチンといいます。活性酸素除去に働くほか、腸内バランスを整えることで免疫を高めてくれます。ムチンによる粘膜を保護する働き、他、粘膜を丈夫にするビタミンCや、粘膜の炎症を抑えるタンニ



**\*リラックス効果を高める飲み物**  
 症状を和らげるためには、イライラやストレスから解放され、心身ともにリラックスすることも大切です。抗アレルギー効果を持つお茶をホットで摂ると、気持ちもリラックスして症状が和らぎます。特に、花粉症対策には甜茶・緑茶などがオススメです。その他、ミントのハーブティーを飲むと、スッキリして鼻の通りもスムーズになります。

**\*サプリメントで摂取したいプラセンタ**  
 プラセンタはアンチエイジング効果に期待されて用いられることが多いですが、実は花粉症にも効果があると言われています。プラセンタにはアミノ酸・ビタミン・ミネラル等豊富な栄養素が含まれているだけでなく、細胞の代謝をサポートし、細胞の生まれ変わりを促進する作用があります。「花粉症の症状を緩和しつつ、美肌も保ちたい」という女性の強い味方。花粉症が始まる2カ月前から飲んでおくのがオススメです。

**●のど飴&ミントガム**  
 花粉症症状が出ると、鼻が詰まったり、のどがかゆかったりと、鼻やのどに様々な不快感が表れます。そんなときは、スーッとする感覚のある飴やガムを常備しましょう。ハーブや甜茶エキスが入ったのど飴や、ペパーミント味のガムなどがオススメです。

このように、身体の中から対策可能な食品や成分はたくさんありますが、人それぞれ、合うもの・合わないものがありますので、色々と試してみて、自分なりのベストな花粉症対策を探してみてくださいね。



**頑張っているあなたへ  
 小さなメッセージ**

「新聞のメリット」  
 朝食をとりながら新聞を読むのが日課という人は多いだろう。私も「情報を得る」手段のひとつとして新聞を愛読している。先日、朝日新聞の出前授業に参加してみた。

記事を書く側が気をつけているのは、「簡略に、重複せず、語尾を揃えた『かつこ良い文章』で出来事を伝える」ことなのだそう。

自分にはとても真似できないが、分かり易い文章を書くためのヒントをいただいた。これからは、読み手側だけでなく、書き手側の視線に立って読んでみるのも面白いかなと思っている。

本を読むより、気軽に文字に親しめるので、新聞に目を通すことで読解力や文章力のアップも期待できるし、情報収集しておけば、人とのコミュニケーションが広がるというものだ。

新聞を読むことで得られるものがたくさんあるのになあ...と、愚息に目を移す。「新聞を毎日眺めれば」と  
 言いたいところだが、  
 思春期なのでグツと  
 こらえる(苦笑)



**今更聞けない 故事成語**

## 「和して同ぜず」

「いい距離感を保つ」という意味

「和す」とは、波風を立てずに他人と協調しあうこと。「同ぜず」とは、他人にこびり流されたりすることです。「同ぜず」と否定しているため「他人と協調し、親しみはするけれど、自分の考えを失うような行動はしない。また、そうした行動を取るべきではない」という意味になります。

儒教の開祖・孔子は、「人格者は、人付き合いであえて波風を立てるようなことはしないが、決して追従することもない。ところがおろか者は、くだらない仲間の悪い影響を受けて、つまらない波風ばかり立てる」と説いています。

**読めば トクする 裏ワザ大百科**

## 「アイロンがけ」の裏ワザ

**シワを防いでアイロンを上手にかけるコツ**  
 新年度の始まりには、ピシッときたシャツを着たいものです。そこで、アイロンをかける時には一方通行を心がけよう。行ったりきたりのように動かすと、シワが伸びてきれいになったところに、きついシワがついてしまいます。また、繊維によっては光ったり毛がすり切れてしまうこともあります。例えば右から左へアイロンを動かしたら、戻すときは底面を繊維から離してアイロンを移動させ、また始めるようにしましょう。

**裾上げたスカートやズボンの折り目を消す方法**  
 スカートやズボンの裾上げを下ろすと、折り目がくっきり残っています。アイロンをかけてもなかなか折り目の線が消えずに困りますが、こんなときには、折り目の部分に酢をたらして少し湿らせてからアイロンをかけると、折り目も消えて気にならなくなります。

**一子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門**  
 ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。

近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

## 漢方百草園薬局



## たけのこの豚バラしそ巻き

材料(3人分)  
 たけのこ(中) 1本  
 梅 適量(チューブでも構いません)  
 しそ 8枚  
 豚バラスライス 15枚  
 塩コショウ 少々

### たけのこ

春が旬のたけのこは食物繊維の豊富なヘルシーな食材です。カリウム、ビタミンB1、B2、C、Eなども含まれます。タンパク質のチロシンも含まれており、摂取すると気力アップに効果!



### つくりかた

1. たけのこを縦向きに1cm幅に切る。
2. フライパンをよく熱し、たけのこに火を通し目をつけ一旦冷凍。
3. しそ(半分に切ったもの)に梅→たけのこのせ、豚バラスライスを巻いていく。
4. 3に塩コショウを振り、金網を敷いたらできあがり!



たけのこは梅のほろ苦さが、豚バラの脂と相まって、口当たりが最高です!

## 雑学の小部屋

### おへそのゴマってどんな意味があるの?

そもそもおへそは、胎児の時に母親と「へその緒」でつながっていた箇所のことです。へその緒を通じて胎児に栄養が供給されており、胎児が生まれればへその緒も取れ、へその緒はその役割を終えます。その跡が、へそです。

そのへそにたまっているものを「ゴマ」と呼びますが、当然、食用のゴマではありません。あれは、傷跡のように残った



へそに溜まったアカなのです。へそは穴のように凹んでいるため、体の他の部位よりもアカが溜まりやすくなっているのです。

ちなみに「へそのゴマは取るな」と言われることもありますが、アカは放置するより取った方が良いのは明白です。ただし、強引にほじると皮膚を傷つける恐れがあるので、綿棒にベビーオイルなどを染み込ませて、柔らかくすると取りやすくなります。

## 旬の食材と栄養成分「独活(うど)」

シャキシャキとした歯ごたえと香りが特徴的なうど。うどの旬は、3~4月です。皮が白くみずみずしいものが新鮮です。光にあたりと色づいてしまうので、新聞紙にくるんで水分の蒸発を防ぎ冷蔵所で保存しましょう。ウドの栄養成分の主成分は炭水化物と水分です。カリウムが多く、マグネシウム、カルシウム、ビタミンC、食物繊維も含まれます。独特の香りはジテルペンです。有効成分は皮付近に多く含まれているので、皮も食べるとよいです。

ジテルペンは、体調・気分を良くしてくれます。食物繊維が便秘を改善し、がん予防にも働きます。カリウムが血圧を整え、食物センイが腸内の有害物質や老廃物を体外に排出してくれます。さらに、むくみ解消や就寝中のこむら返り防止にも効果があります。

精油成分が血流をよくして体を温めてくれます。特有の苦みが食欲を増進し、新陳代謝を促します。



## 知ったかぶり生活情報 テーブルクロスで電気代が節約できる!?

LEDの普及で消費電力は抑えられているとはいえ、日没時間が早い季節は照明の使用時間が増え、電気代も気になる。こまめに消す工夫をしている人も多いと思いますが、インテリアの「色」が節電にも大きな影響を与えています。テーブルクロスやカーテン、クッションの色を変えるだけで節電にも効果が!模様替えで楽しく節電、試してみませんか?

**部屋全体を照らす日本、使う場所だけ照らすヨーロッパ**  
 たとえばオフィスでは、一定の広さに対して必要とされる明るさがJIS規格で決まっています。日本はこの「明るさ」の基準が世界の中でも非常に高く設定されているため、場合によっては必要以上の明るさを確保するため、余分に電力を消費してしまうという側面も。ヨーロッパのホテルで、天井に照明がないことに驚いた経験をした方もいるかもしれません。



欧米では食事や読書など、必要な行為に対して必要な場所だけを照らす部分照明の文化がありますが、近代の日本は部屋全体を隅々まで明るくすることに慣れているため、規格どおりの照明器具を使用することで電気を無駄遣いしていることも。

必要な場所だけ効率よく照らす。そんな視点で家の照明を改めて見直してみると、節電につながるだけでなく、暮らしがちょっと豊かになりますよ。

### 色の反射効果でダイニングの照明を節電

例えば、ペンダントライト1機でも明るさを確保できるようにするには、ペンダントライトの高さを下げてテーブルになるべく近づけたり、テーブルに白色のクロスをかけることで、白色の反射効果で、照明の明るさが増幅されて、木目だけの時よりも明るく感じます。ペンダントライトの選び方も大切。照明の傘が透過せず、灯りがすべて下方に向かうデザインを選び、LED電球も全方向ではなく下半球光束タイプを選ぶことで、明るさが



無駄なく下方に集まるため、少ないワット(ルーメン)数でも効率よく明るくなります。

### カーテンやラグマット、クッションなど布の模様替えが効果的

部屋の中で大きな面積をしめるカーテン、ラグマットや、ソファカバーなどは、部屋の明るさに大きな影響を与えます。白の無地に変えると、少ない照明でも明るく感じる効果があります。また、窓側の床に明るめのマットを置くことで、日差しが反射して部屋全体がワントーン明るくなるという効果も。壁や天井、床材のリフォームは大掛かりで現実的ではありませんが、布類は気軽に模様替えができます。



日当たりがあまりよくない部屋は、なるべく白や明るめの暖色系をインテリアに取り入れて、必要以上に照明を使う時間も減らす効果があります。

### 色の体感温度で冷暖房費も節約

また、照明だけでなく、インテリアの色は体感温度にも大きな影響を及ぼします。たとえば暖色系の部屋では体感温度は+3℃、寒色系では-3℃違うと言われてい

ます。冬はソファカバーやクッションを暖色系に、夏は寒色系に。また、LED電球の色を冬は暖かいオレンジ系の電球色、夏はクールなブルー系の蛍光灯色に変えるだけでも、冷暖房の設定温度を変えることができ、結果的に節電につながるようになります。

節約だけに目を向けると、いろいろ窮屈なこともありますが、季節の模様替えをしてみようと思えば、色を考えることが楽しみに変わります。

## 実践 美容のミニ情報

### 味噌はイキのいいものを選んで



味噌は身近なダイエット食品! 脂肪燃焼・便秘解消など、うれしい効果がいっぱい! 色鮮やかで透明感のあるイキのいい味噌を選びましょう。健康や味にこだわるなら、酵母や乳酸菌が生きている「天然醸造」のものがベターです。

- 空気穴があったり、「袋がふくらむことがあります」などの表記が天然醸造の目印。ただし天然醸造の味噌を保存する時は、それ以上発酵を進めないよう、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存しましょう。