

# 今日も1日お元気で！ —「素敵ながらだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー  
代表 德田 泰子  
<http://foo-df.com/web/index.html>

Vol.2



## 花 粉 症

### ★ ある日突然？ 花粉症！？

3月なのに早くも4月上旬の気温。2月に菜の花畠や桜の開花がみられる地域もあり一足早い春の訪れを感じます。暖かな陽気は嬉しいですが、気になるのが花粉の飛散！ 早めの対策がポイントです。

花粉症は空气中を浮遊している花粉を吸い込むことによって起こるアレルギー性の病気です。日本では、飛散すれば遠くまで飛んでしまうスギ花粉によるアレルギー症の方の占める割合が多いのが特徴です。

### ★ 侵入者は許しません！

人間の体には、外部から体内に侵入してくる細菌やウイルスなどの異物と戦ったり排除しようとする仕組みがあります。体内に侵入した異物（抗原）に対抗する物質（抗体）を作り出す働きがあります。

花粉症の場合、花粉という異物に対して激しく抵抗するあまりサラサラした鼻水やくしゃみなどの症状、その他、目のかゆみ、喉の症状などが出できます。さらには発熱、頭痛などの症状を引き起こすことも少なくありません。

### ★ どーにかなりませんか？ 花粉症！

いかに原因となる花粉と接点をもたないか、ということが大切ですが、カンタンなことではありません。できるだけ症状を軽減するための対策をまとめてみました。

1. 外出時には、帽子やマスク、メガネなどを着用しましょう
2. 花粉のつきにくい素材の洋服を活用しましょう
3. 帰宅時には、服・髪についた花粉は玄関の外で落としましょう
4. 洗濯物を取り込むときはよく花粉を払い落としましょう
5. 室内の掃除をまめに行いましょう
6. 干した布団は、外で十分にはたき花粉を落としましょう
7. 規則正しい生活と十分な休養をとりましょう

副作用の少ない薬を本格的な花粉の飛散が始まる前から投与することで、症状を少しでも抑えることができる治療法も広く行われています。

### ★ 食事でケアしたい、花粉症！

食事で花粉症を治すことはできませんが、からだを支える毎日の食事が大切です。

1. バランスのよい食事を摂りましょう
2. 抗酸化作用のある身近な野菜などの食材を活用しよう
3. 食品添加物の入った食品の摂り過ぎに注意しよう

### ★ クスリがリスク？ 飲むタイミングに注意！

花粉症に用いられる薬に抗ヒスタミン剤があります。（花粉症などの鼻水、鼻づまりやアレルギー性の病気に用いられます）副作用の報告として眠気、頭痛、発疹があり、車の運転などを控えた方などは、飲むタイミングを間違えば、大きな事故にもつながります。日常のことなので自己管理が最も大切ですね。

# いわしの香り丼

しそに含まれるルテオリンは抗酸化力が高く、アレルギー反応を誘発する酵素の働きを阻害するといわれています。

また、青魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)の酵素の働きを抑える働きを活用した手軽な丼をご紹介します。



## 材料 2人分

いわし ..... 4尾 (15cmくらいの大きさ)  
小麦粉 ..... 大さじ2  
青しそ ..... 4枚  
白いりゴマ ..... 小さじ2  
油 ..... 大さじ1/2

濃口しょう油 ..... 大さじ1  
味りん ..... 大さじ1  
ご飯 ..... 2杯分  
粉山椒 ..... 少々

## 作り方

- ① いわしは、頭を包丁で落とし、腹側の尾の部分から親指を差し込み腹に向かってゆっくり裂き、内臓を取り出して身を開く。
- ② 背骨と身の間に親指を差し入れ、親指の爪を背骨に添わせ動かすことで身と背骨がカンタンにはがれるので骨を取り除き、流水で洗う。  
(腹の部分の小さな骨は柔らかいのでそのまま召し上がれます)
- ③ ②のいわしは、ペーパータオルで水気を取り除き、両面に小麦粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンに油を引き、小麦粉をまぶしたいわしを背側から両面きつね色になるまで中火で焼く。
- ⑤ 濃口しょう油と味りんを合わせてあき、④にフライパンの肌からゆっくり入れていわしに絡める。
- ⑥ 焼き目がついたら火を止める。
- ⑦ ボウルにご飯、白ゴマ、みじん切りにした青しそを混ぜ合わせ、茶碗に盛る。その上にいわしをのせ好みで粉山椒を加える。

\*いわしは小さなものです。カンタンに手でおろすことができます。