

ながもり通信

～nagamori newspaper～

発行日：2025年3月1日 No.0044 HP：https://nagamori.jimdofree.com/

今月のスケジュール

3月24日(月)～3月29日(土)	花見弁当 発売 数量限定300食 ※好評商品
3月5日(水)・27日(木)	レンジDEランチ 濃厚カルボナーラスパゲッティ
3月5日(水)	日替わり弁当 カニクリーミーコロッケ

知ったク

花粉



暖かくなってきましたね 今年には急に寒くなる事が多く雪もけっこう降り積もりました。私の子供のころはもっと降っていましたが。暖くなるのはとても嬉しいのですが、いやなことが1つ。はい、私花粉症なんです。もうクシャミとまらず、鼻血は出るわ、鼻の下の皮は剥けるは酷いもんです。薬が手放せません(ーー)

そもそも花粉症とは、花粉が飛ぶ季節になると始まる、くしゃみ、鼻水、鼻づまり目のかゆみ、充血などを引き起こします。医学用語では「季節性アレルギー性鼻炎」と呼ばれ、日本人のおよそ4人に1人が花粉症だと言われています。花粉が目や鼻から入ってきて、体内の免疫システムによって「異物＝敵」とみなされると対抗するための抗体(IgE抗体と言います)がつくられます。花粉と接触するたびにつくられるため、少しずつ体内に蓄積されていきます。蓄積量があるレベルに達すると、アレルギー反応をおこすヒスタミンなどの化学物質が分泌され、花粉症の症状を引き起こします。去年までは大丈夫だったのに急に花粉症になった、という人は蓄積されていたIgE抗体が一定量に達してしまっただけなんです。現在では国民病といわれている花粉症、1985年までは、まれな病気だったのです。この20～30年の間に何が起きたのでしょうか。国立環境研究所のレポートによるとスギ花粉がきれいな状態では鼻にアレルギー症状を誘発するようには働かないとあります。きれいなスギ花粉とは森の中に立っているスギが出したばかりの花粉のことです。きれいな花粉はアレルギー症状を誘発しないということは汚れた花粉がアレルギー症状を誘発するという事です。発症率が高くなってきたのは、花粉が汚れたからということ。花粉の大きさは約30ミクロンほどで、人の呼吸器の深部に入るには大きすぎます。では、なぜアレルギー症状が出るのか。花粉は何らかの衝撃を受けると破裂してしまいます。破裂した物質は約1ミクロンほどで、この大きさだと呼吸器の深部入ることができ症状を引き起こします。花粉に衝撃を与えて破裂する原因、スギ花粉を汚してしまうのは「大気汚染」です。大気汚染物質には、自動車の排気ガスやゴミ焼却炉などから出る炭素物質、金属の微粒子、黄砂、PM2.5などがあります。これらの物質と衝突すると破裂し、花粉症を引き起こす汚れた花粉になってしまいます。埼玉大学工学部・環境共生学科物質循環制御研究室によると花粉は自然のなかでも破裂してアレルギー物質を放出しますが、自然に破裂する確率は2割程度。ところが、大気汚染物質に衝突すると8割まで上がります。大気が汚れているほど花粉症が発症しやすくなるのがわかります。外出するときは、花粉をしっかりキャッチできる不織布マスクの着用し、帰宅のときは玄関に入る前に服についた花粉をしっかり払い落とし、洗濯物は屋内で干すというようなことを心がけるといいと思います。症状を和らげる食事や飲み物を摂取するのもいいと思います。薬のように即効性はないものの、花粉症の改善を意識した食生活ですることです。少し楽に過ごせるかもしれません。緩和が期待できる飲み物をご紹介します。

【緑茶】緑茶に多く含まれるカテキンはアレルギー抑制効果があるとされています。カテキンは植物の色素成分であるポリフェノールの一種で抗酸化作用があることが知られていますが、アレルギー情報を伝達する物質の生成を抑えられる作用が

確認され症状を引き起こすヒスタミンの放出を抑える働きもあるのではと考えられています。なかでも「べにふうき」「べにふじ」「べにほまれ」という品種には抗アレルギー作用のあるメチル化カテキンが多く含まれます。【紅茶】紅茶にもカテキンが豊富に含まれ緑茶同様の効果が期待できます。【ルイボスティー】フラボノイドというポリフェノールが非常に多く含まれています。ヒスタミンの放出を抑える作用がありますが、即効性はないので毎日の習慣として飲むのがおすすめ。【コーヒー】クロロゲン酸というポリフェノールがくしゃみに対して効果が見られたという研究論文がありますが、即効性があるわけではないので、習慣として飲むのがおすすめ。【乳酸菌飲料】善玉菌として知られる乳酸菌。免疫機能にも深く関わり症状を改善する効果も期待できることがわかってきました。花粉の飛散が始まる4週間くらい前から毎日飲むとシーズン初期に症状改善効果がみられるというデータがあるので早めに飲み始めるのがおすすめ。【ハーブティー】抗酸化作用の高いポリフェノールを豊富に含むものが多く、とくにレモンバームに含まれるローズマリン酸は抗酸化作用や抗炎症作用が確認されています。フラボノイドを多く含み、くしゃみ鼻水、目のかゆみを和らげるエルダーフラワーティーや鼻づまりに効果があるとされるネトルティー、炎症を予防し粘膜を保護するローズヒップティー、鼻の通りをよくするペパーミントティーなどがあります。鼻づまりになると頭が痛くなったり集中力がなくなったり憂鬱ですよ。早めの対策と予防が大事で、薬もいいですが即効性なくても食事や飲料で緩和できるといいですよ(^_^)☆

web browsing NO.12

食生活から花粉症を考える際に、おすすめの食材を使ったレシピを紹介します。※味の素ホームページより
乳酸菌が豊富に含まれる発酵食品を使ったレシピです。発酵タイプのキムチを選べば生きたまま腸に届きやすい植物性の乳酸菌を摂取できます。【キムチ豆腐】材料4人分 絹ごし豆腐2丁 白菜キムチ50g ごま油 小さじ3 しょうゆ小さじ4 豆腐は1丁を2等分しキムチは細かく刻む 豆腐の上にキムチをのせ、調味料をかける。
栄養価が高く、免疫力を高める働きが期待される「赤じそ」を使ったレシピです。赤じその葉を食べるとアレルギー症状へのアプローチが期待できます。【かぶの赤じそ和え】材料2人分 かぶ1個(80g) 赤じそのふりかけ 小さじ1 酢小さじ1 うま味調味料4振り(0.5g) かぶは半月切にして、調味料を和えるだけ簡単ですよ(^_^) 食べて免疫力を高めましょう

岐阜のイベント情報

※日時など詳細はお出かけ前にご確認ください

3月22日(土)～4月6日(日)	水の都おおがき舟下り 外堀であった水門川を約30分かけて下ります
3月22日(土)	せきてらすでパンマルシェ 関市のパンが大集合
2月16日(日)～3月9日(日)	安八梅まつり 休園日なし(飲食・バザー・五平餅もあり)
3月22日(土)～4月6日(日)	水の都おおがき船下り 小舟に揺られながら桜を眺める川下り
3月23日(日)	迫間不動尊 春季大祭 真っ赤な炭の上を素足で歩く神事

STAFF募集中

※詳細は、ご希望の勤務工場にお問合せください。
お待ちしております！



都道府県クイズ

都道府県クイズ

「岡」がつく都道府県が3つあります。どこでしょうか。

ヒントは、なし

答えは 次号で

前号の答えは 福島県