

## Beauty

### 花粉症とは？

アレルギーとは、体内に異物が入り込むと、その異物を追い出そうとする生体反応です。アレルギーの原因を「アレルゲン」といいます。花粉だけがアレルゲンとなる場合が花粉症で、アレルギー性鼻炎は季節性と通年性に分けられます。花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)のアレルゲンはスギ・ヒノキ・ブタクサ・ヨモギ・シラカバなど、一年中ないので季節性といえます。一方、通年性は慢性鼻炎と呼ばれ、アレルゲンは季節とは関係ないダニ・ハウスダスト・動物など、その他多種によってあげられます。主な症状として、連続でくしゃみをする、多量の鼻水、鼻詰まり、目の痒み…日常に支障を来す程に症状が酷いケースも稀ではありません。「くしゃみ・鼻水・鼻詰まり・目の痒み」は花粉症の4大症状といわれます。体内に入ってきたアレルゲンを外へ追い出す為にくしゃみで吹き飛ばす・鼻水で洗い流す・鼻詰まりで中に入れないよう防御するという役割があります。

### 花粉症が増えた原因!!

国民の20%が花粉症を発症しており、予備軍を入れて約7割、今や「国民病」ともいわれています。なぜ今、花粉症患者が増えたのか?それは戦後の復興の為に大量に植林されたスギやヒノキが花粉をつけ始め、風によって私たちの所へ飛んで来たためです。

### もう一つの原因!!

高度成長期に代表される大気汚染も原因の一つです。特にディーゼル車の排気粒子の主成分を常時吸い込んでいると鼻の粘膜が傷つきやすくなり、IgE抗体の生産を増加することが証明されています。また、アスファルトに舞う花粉が土に還れずにビル風や車に何度も巻き上げられ、私たちがその花粉を何度も吸い込むことになり、悪循環に陥っています。

### 控えた方がよい食べ物。

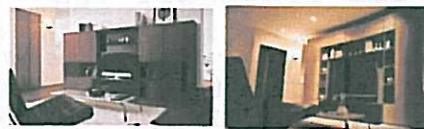
花粉症患者が増えた背景には、食の欧米化も潜んでいます。高たんぱく・高カロリーの食事はアレルギー体質を作ります。特に肉・卵・牛乳の摂り過ぎには注意して下さい。花粉症の人はビタミンやカルシウムを摂るべきだと言われていますが、普通の食生活で充分です。花粉症に良くない食べ物として、ヒスタミンを含むほうれん草・トマト・茄子が知られていますが、これらに含まれるヒスタミンは極少量で、花粉症の症状を助長するとは到底考えられません。つまり、バランスのとれた食事ももっとも大切だということです。あと、白砂糖はアレルギーを促進し、発症する大きな引き金になると考えられています。白砂糖をふんだんに使ったケーキや菓子類などの甘味品は控えた方が良いでしょう。

### 日常でできる簡単な花粉対策♪

- 最も簡単で効果があるのはマスクです。マスクの下に軽く湿らした綿や布を1枚重ねると効果は倍増です。
- 外出先から帰ってきたら、全身を払います。これだけで花粉を落とせるので、やってみてください。
- 普段、掃除には掃除機を使いますが花粉シーズンはお勧めできません。掃除機の排気で床の花粉が舞い上がるからです。湿らせた雑巾できちんと花粉を拭き取ってください。これだけでも!花粉対策になります。
- お洗濯は、出来るだけ風の弱い日を選び、洗濯物を取り入れる際は花粉を払い落とし、お布団を干した場合は、お布団に付いた花粉は掃除機で吸い取ってください。

## National-量コーナー収納ユニット

薄型TVをはじめ、スピーカーやスクリーンまでも組み込むことのできるシステム収納です。様々なユニットを自由に組み合わせてお好みのプランをつくることができます。美しく演出されたリビングでひととき大きなゆとりを実感してください。



棚板の上下を照らす間接照明は、コンパクトで寿命の長いLEDライトを使用。虫も寄り付きにくくなっています。

ユニットを自由に組み合わせ、オリジナルシステム収納の完成♪



## 今月のレシピ

春キャベツとあさりの  
さっぱりスープ



材料 2人分 1人分 33kcal

- ・春キャベツ→80g(大きめの葉1枚分)
- ・あさり→180g
- ・ミニトマト→3個
- ・酒 しょうゆ 塩 こしょう ごま油

作り方

- ①あさりは砂抜きしてから表面をよくこすり洗います。
- ②小鍋にあさりと酒大さじ1を入れ、火にかける。フツフツしたら水1/4カップを加え、再び沸騰したらキャベツを食べやすい大きさにちぎりながら加える。
- ③あさりの口があいたら半分に切ったトマトとしょうゆ小さじ1/2を加え、塩・こしょうで味を調える。仕上げに風味づけのごま油適宜をたらす。

## 大阪城



大阪城公園の桜の中でも西の丸庭園の桜(約600本)は特に有名で、毎年開花の時期に「大阪城西の丸庭園観桜ナイター」として、夜間の特別開園をしており、大変な賑わいを見せています。本丸内には、もと紀州御殿の庭(回遊式日本庭園)や刻印石広場のほか、金蔵、金明水井戸屋形、桜門などの重要文化財、博物館があり、大阪城の歴史を物語っています。時期は少し早いですが、お花見と大阪の歴史、両方が楽しめます♪

アクセス	電車—[大阪環状線]森ノ宮駅、大阪城公園駅 車—13号東大阪線 <森之宮>出口
入館料	大人 800円 中学生以下 無料
時間	午前9時から午後5時まで(最終入館は午後4時30分まで)
桜シーズン	3月22日(土)~4月8日(火) 期間中毎日 午後7:00
場所	大阪市中央区大阪城1番1号 (TEL:06-6941-3044)