

今月のレシピ

今回は花粉症の方にオススメの食材、**レンコン**と**甜茶**を使った料理をご紹介します。
レンコンには**タンニン**と呼ばれる鼻の粘膜の炎症を抑える効果が期待できます。その他にも
粘膜を丈夫にする**ビタミンC**が、実は**みかんの1.5倍**、**大根の4倍**も含まれています。
また、抗炎症作用と抗アレルギー作用が注目されている**甜茶**を使ったパフェもお試し下さい。

イワシの中華風マリネ



【4人分】

材料	分量	目安量
イワシ	160g	8匹
レンコン	50g	1/4節
赤ピーマン	90g	1個
ピーマン	80g	2個
片栗粉	7g	大さじ1
油	適量	
A 砂糖	20g	大さじ2
酢	30g	大さじ2
醤油	6g	小さじ1
酒	6g	小さじ1
B ごま油	12g	小さじ2
唐辛子	30g	3本
粉山椒	少々	小さじ1/2

【作り方】 45分

- ① イワシの頭と内臓を取り除き手開きをし、きれいに水洗いしてよく水気を切っておく。
- ② レンコンは皮をむいて2mm厚に輪切りにし、ピーマンの種を取り2mm厚の輪切りにしておく。
- ③ ①のイワシに片栗粉をまぶし、170℃の油でカリッと揚げる。
- ④ レンコンとピーマンにも片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンでさっと炒めておく。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせておき、Bの調味料を鍋に入れ、焦がさないよう加熱し色づいたらAの調味料に加える。
- ⑥ 平たいバットに③を並べ、上に④を敷き詰め⑤の調味料を加え、ラップをして冷蔵庫で30分ほどねかせる。
- ⑦ 器に盛りつける。

★作り方のポイント ★★★★★

☆片栗粉をまぶすことによって、味が絡みやすく、さらにビタミンCの熱分解を阻止してくれます！！

1人分の栄養成分

エネルギー	270kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	20.5g
ビタミンC	59.8mg
食塩	0.3g



パフェ 甜茶



【4人分】

材料	分量	目安量
(甜茶ゼリー)		
甜茶	200cc	
ゼラチン	6g	小さじ1.5
水	30cc	大さじ2
(甜茶シャーベット)		
甜茶	200cc	
レモン汁	2滴	少々
グラニュー糖	35g	大さじ3
水	75cc	大さじ5

【作り方】 3時間

(甜茶ゼリー)

- ① ゼラチンを分量の水で戻し温めた甜茶に溶かし込み、冷やし固める。
- ② 1cm角ぐらいの大きさに切っておく。

エネルギー 5kcal

(甜茶シャーベット)

- ① 鍋に水とグラニュー糖を入れ加熱し、溶かす。
- ② 甜茶に①とレモン汁を加え、ボールに入れ、粗熱をとる。
- ③ ②を冷凍庫に入れ、15分ごとに取り出し、固まるまで泡立て器でかき混ぜる。

エネルギー 34kcal

(パフェ甜茶)

さらに…

高めのグラスにコーンフレークとホイップした生クリームを入れ、切った甜茶ゼリーを入れその上に生クリームと甜茶シャーベットをきれいに盛り付ける。

最後にお好みでフルーツを切り飾って完成☆

たから健康レター

第3号
2008/3

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集 快適に過ごそう！！

P. 1~P. 2 花粉症

今月のレシピ

P. 3 イワシの中華風マリネ
パフェ 甜茶



発行元：株式会社トラストファーマシー
住所：東京都豊島区南池袋2-16-8
藤久ビル東三号館3F
TEL：03-5958-3137
FAX：03-5958-3138
HP：http://www.trust-ph.jp/

特集

快適に過ごそう！！

花粉症



今般、平成20年春の花粉総飛散量は、昨年春に比較すると東日本で1.5倍から3倍と予測されています。

花粉症は日常生活に与える影響などによる社会的損失も大きい疾患です。

今回は花粉症でも快適に過ごす方法をご紹介します。

花粉症発症のメカニズム

体の中でどんなことが起こっているか

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こす異物反応です。

花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。体が花粉を外に出そうとするために「くしゃみ」で吹き飛ばしたり「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

頭が重い、頭痛

目のかゆみ

くしゃみ、鼻水
鼻づまり

消化不良
食欲不振

だるい、熱っぽい、寒気がする、ポーッとする
イライラする、夜眠れない



耳のかゆみ

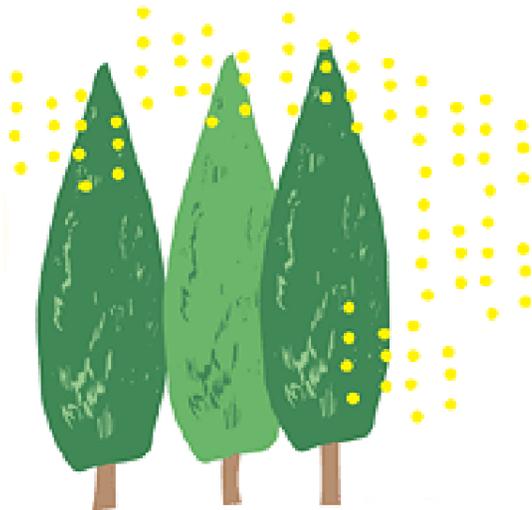
肌荒れ

せき、
のどが乾いて
痛くなる

花粉症を防ぐには

予防法には、花粉の暴露を防ぐ方法と、薬物による予防法があります。

大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。スギ花粉に対する抗体をたくさん産生すると、何らかのきっかけでスギ花粉症を発症しやすくなります。また、軽症で花粉症であることに気がつかなかった人も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。なるべく花粉に接しないことは重要なことです。



快適に過ごす方法 **ポイント①**

しんなり格好が
オススメです



* 帽子・メガネ・マスクの着用

マスク・メガネは吸い込む花粉をおよそ1/3~1/6に減らす効果があります。

ちなみにコンタクトレンズはコンタクトレンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎を増幅するので、メガネに替えたほうが良いと考えられています。

	鼻の中の花粉尘数	結膜の上の花粉尘数
マスクなし メガネなし	1848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉専用マスク 花粉専用メガネ	304個	280個

鼻の中と目に入る花粉数-実験的なマスク、メガネの効果
(出店=日本医科大学耳鼻咽喉科 大久保公裕「的確な花粉症の治療のために」(厚生労働省発行))

* 服装(繊維の種類)に注意

花粉が付着しにくい綿またはポリエステルなどの化学繊維のものが適しています。

快適に過ごす方法 **ポイント②**

* うがいと洗顔

帰宅後は、のどに流れた花粉や顔に付着した花粉を洗い流しましょう。

また、眼や鼻を洗う際には、水道水で洗うと粘膜を痛めることがあります。

生理食塩水と呼ばれる0.9%の食塩を溶かした蒸留水がオススメです！！

* 規則正しい生活

悪化の因子であるストレス、睡眠不足、喫煙、飲みすぎなどを抑えることが必要です。

また、花粉防御をした上での軽い運動もオススメです。

* 「おかしいな!？」と感じたら、すぐ受診を！！



花粉観測システム

花粉の飛散状況を下記ホームページより、リアルタイムで把握することができます。

「環境省花粉観測システム(愛称:はなこさん)」ホームページ

<http://kafun.taiki.go.jp/>

携帯電話版ホームページ

<http://kafun.taiki.go.jp/mobile/>

「花粉症保健指導マニュアル」(環境省)より