

# Samma Cafe!

## Vol.03 花粉に負けない、私の作り方

あっという間に2019年も2ヶ月目に突入です。さて、そろそろ春に向けて花粉症の方は対策を始める時期がやってきました。あのツライ症状、できるだけ緩和したいですよね。そこで今回は、花粉症をテーマに誰にでも簡単にできる対処法をお伝えしたいと思います。

### 1.花粉症はなぜ起こる？

花粉症、別名「季節性アレルギー性鼻炎」は、なんと日本人の約25%が悩まされていると言われています。そんな国民の大敵、花粉症が起こるメカニズムとは？

花粉症とは、スギやヒノキが原因となつてさまざまな症状を引き起こすアレルギーです。症状としては、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの鼻の三大症状や、目のかゆみ・涙・充血、人によっては肌やのどのかゆみ、下痢、熱のような症状まで現れることがあります。このような辛い症状は、下記のメカニズムで起こっています。



- ①花粉という異物（アレルゲン）が侵入すると、それをカラダが受け入れるかどうか判断する
- ②カラダから排除すると判断した場合、リンパ球がIgE抗体をつくる
- ③抗体ができた後に花粉が再びカラダに侵入すると、抗体が鼻や目の粘膜にある肥満細胞と結びつく
- ④肥満細胞はヒスタミンなどの化学物質を分泌して、できるだけカラダの中から花粉を排除しようとする

### 2. 日常生活でできる、花粉症対策

花粉症の症状を和らげるには、毎日の生活習慣を見直すことが必要不可欠です。ここでは、医薬品ではなく日常生活における体質改善法をお伝えしたいと思います。

漢方では、薬に頼るのではなく普段の生活の中で健康を保つための心がけのことを「養生」といいます。花粉症の養生法としてまず挙げられるのが、カラダを冷やさないことと、疲れを溜めないこと。カラダを冷やさないためには、日頃からの防寒対策や保温も大切ですが、食べるものに気をつけることも大事です。夏野菜や生のフルーツなど、冷えが気になる人はできるだけ控え、火を加えるなど工夫をして取り入れると良いでしょう。砂糖たっぷりの甘い物や添加物の多い加工食品なども冷えの原因となるので避けるのが無難です。逆に、白湯や温かい味噌汁などはカラダを温める効果が高いため、ぜひ毎日摂るようにしてください。



インスタグラムもよろしくね！

葵薬局のゆるキャラ「目黒のさんまクン」が、はちみつと漢方についてほのぼの発信しているよ。よかったらフォローしてみてね。

Instagram @samma\_cafe



薬局で手軽に漢方茶  
『KAMPO煎専堂』

漢方って、なんとなくハードルが高いように感じていませんか？

葵薬局では、自分の体調に合わせてその場で飲める漢方茶を用意しています。1包あたり350円(税別)で購入できるので

「ちょっと風邪気味かなぁ」なんて時にもすぐ飲むことができます。カラダもホカホカ温まるので、寒い冬には特におすすめ！

詳しくは、薬局スタッフまで聞いてくださいね。

カラダが疲れやすい人は、できるだけ無理をしないこと。運動をしすぎたり夜更かしが多いと、それだけで花粉症の症状が悪化しやすくなります。十分な睡眠とこまめな休息が症状を抑えるための鍵になります。ぬるめのお湯でゆったりお風呂に浸かることも、疲れを癒やすひとときとなるでしょう。

### 3. 花粉症に効果的な漢方とは？



今回花粉症の方におすすめの漢方として紹介したいのが、こちらの「小青竜湯(しょうせいりゅうとう)」。体力が中等度、または虚弱の方で、うすい水様のたんを伴う咳や鼻水が出る方のアレルギー性鼻炎・花粉症に使用されます。まさに、花粉症で出される漢方薬の代表とも言えます。漢方で考えるアレルギー性鼻炎には冷え・鼻づまり・熱の大きく分けて3タイプに分類されますが、春の花粉症として一番よく見受けられるのが「冷え」タイプです。「水のような鼻水が気づかないうちに流れ出る」「1日中くしゃみが止まらない」などのように、カラダの内側に溜まっている水分が吹き出す、といった症状が特徴です。

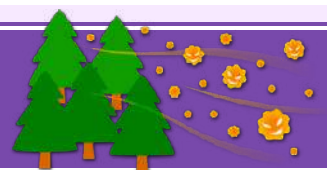
小青竜湯は、カラダを温め、水分代謝をよくする作用とともに、発散作用でアレルギーを除去するはたらきがあります。それにより、鼻水やくしゃみといった症状を抑え、花粉症の根本的な原因の一部である冷えや水分代謝を調整することができます。

薬局目黒駅前店では、1包たったの350円(税別)より漢方薬の販売をしております。「漢方って、なんとなくハードルが高いなあ」と感じていた方も、その場でお湯を入れると簡単に飲める仕様になっているので、薬局にてぜひ試してみてくださいね。

### 4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

今からはじめられる！

## つらい花粉症を食事で緩和！？



冬から春になり温かくなるのはうれしいものですが、気になるのは花粉。花粉症の症状を少しでも軽くするために、また、花粉症が発症しないためにも食生活から対策・予防してみませんか。毎日続けることで体質を改善し、症状を和らげる食べ物をご紹介します。

#### 1 アレルギー緩和のカギは「腸」にある？

ヨーグルトが花粉症対策にいいと最近よく耳にします。それは、ヨーグルトに含まれる乳酸菌が善玉菌を増やすことで腸内細菌のバランスが整い、結果として花粉症の原因であるIgE抗体を抑えているため、花粉症に効果があるとされているのです。

#### 2 今さら聞けない善玉菌って？

善玉菌とは、乳酸菌やビフィズス菌など私たちの健康を保ってくれる菌のこと。これらを日々摂取することで、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることができます。他には、キムチやぬか漬けなども乳酸菌を含み、生きたまま腸に届くので、日常的に食べると効果が期待されます。

#### 3 花粉の季節に避けたい食べ物は お肉とお酒！？

**お肉** バラ肉などの高脂肪食の摂りすぎによって、消化しきれなかった脂肪分が悪玉菌を増やすと言われてます。悪玉菌が増えると善玉菌が減り、結果的に花粉アレルギーが悪化しやすくなります。

**お酒** アルコールが肝臓で分解されるときに出るアセトアルデヒドがアレルギーを悪化させてしまう可能性があります。

### Recipe



#### ヨーグルトドレッシングのサラダ

##### 材料 (2人分)

ブロッコリー … 1房  
さつまいも … 1/2本  
人参 … 1/2本  
エリンギ … 1本  
ミニトマト … 3個

##### ドレッシング

塩 … 小さじ1/4  
粗挽きこしょう … 少々  
レモン汁 … 大さじ1  
はちみつ … 大さじ1  
ヨーグルト … 70g  
オリーブオイル … 大さじ2

##### 作り方

- ① ミニトマト以外の野菜を一口大にカットし、それぞれ蒸す、または茹でる。
- ② ミニトマトは4等分にカットする。
- ③ ボウルに塩、こしょう、レモン汁、はちみつを入れてよく混ぜ、ヨーグルト、オリーブを入れてドレッシングを作る。
- ④ お皿に野菜を盛り付け、ドレッシングをかける。

##### Point

はちみつはオリゴ糖を多く含み、乳酸菌のエサになるので、善玉菌を増やしてくれるよ♪

