

SAMMA CAFE !

『アレルギー』ってなんだろう？

花粉以外にも沢山…

現在は花粉症（花粉アレルギー）で受診されている方が非常に多いので、今回はアレルギーについてお話しします。

アレルギーの原因となるアレルゲン(抗原)は身体への侵入経路によって大きく「吸入性アレルゲン」「食物性アレルゲン」「接触性アレルゲン」の3つに分けられます。

★吸入性アレルゲン

ほこり、カビ、ダニ、動物の毛、花粉、建材に使う物質（ホルムアルデヒドなど）

★食物性アレルゲン

卵、牛乳、そば、落花生、えび、かに、肉類、果物類など

★接触性アレルゲン

金属、ラテックス、洗剤、塗料、うるし、寝具など
これらの物質が体内に入り、免疫系に働きかけ、アレルギー反応が起こります。
血管や神経に働きかけたり、粘液の分泌も促したりするので、結果的にくしゃみや鼻水、痒みにつながるのです。

自分が何のアレルギーか知りたい場合は「アレルギー検査」も検討しましょう。
スギやダニアレルギーは現在保険適用で舌下免疫療法ができる他
重度のスギ花粉アレルギーには免疫抑制の注射薬も使用されることがあります。
注射薬は効果も高いですが、費用が高いこと・投与できる方の条件などがあるので、まずは専門の医師に相談しましょう。
そして…

アレルギーや合わないお薬がある場合は、お薬を貰う前にスタッフにお伝えください。

思わぬ物が原因になることがあります。どんな些細な物でも構いません。
安全にお薬をお渡しするためにご協力お願いします♪

今月のPickup♪

花粉・アレルギー対策コーナー
設置しています！

飲み薬・点眼・点鼻など。

詳しくはスタッフまでご相談ください！
一人一人に合うものを提案させていただきます。



春の陽気もかすかに感じる3月。年度の終わりでもあり、別れや環境の変化も多い月なのではないでしょうか。季節の変わり目で体調も崩しやすいですが、引き続き、体調管理や感染予防をしっかりとしていきましょう。



桜の開花

東京の桜の開花予想日は3月22日。



今月の旬グルメ

- ・鯛
- ・しらす
- ・春キャベツ
- ・新玉葱

薬剤師さんに聞いてみよう

Q&A形式で答えます

Q.薬の在庫がないと言われた。薬局なのにそんなことあるの？

A.医薬品の品目はおよそ1万5千種類ほど。それに対し薬局に置ける品目は多くても2千種類程度。在庫がない場合でも近隣薬局や卸に速やかに手配しご用意しています。いつも他の薬局で薬をもらってるけど、まとめてここで貰いたい！在庫しておいて欲しい！などのご相談は随時受け付けています。お気軽にどうぞ♪

Q.処方箋の期限が切れていると言われた。期限ってあるの？

A.処方箋の期限は発行日を含めて**4日間**です。それ以降は無効になってしまうので早めに薬局に持っていきましょ。LINE@でも処方箋を受け付けています。



葵薬局目黒駅前店
@pzt6619b



ポッポ堂薬局五反田店
@pg202010



ポッポ堂薬局大井店
@137cgoqr



担当管理栄養士：福永 祐香

今月の栄養士コラム

～今が旬！美味しい莓を食べなきゃ損～



莓は美味しいだけじゃない!!

< 莓に含まれる栄養素と効果 >

- **ビタミンC**…血管や臓器の老化を防ぐ、風邪予防、美肌効果
- **葉酸**…妊婦さんには特に必要。赤ちゃんの神経管閉鎖障害のリスク低減、貧血予防
- **キシリトール**…虫歯予防
- **カリウム**…むくみ解消、高血圧予防
- **食物繊維**…腸内環境を整える

甘くて新鮮！美味しい莓の選び方

- ヘタのところまでしっかり赤くなっている
- つぶつぶも黄色ではなく、赤くなっている
- 大きくて先端が平らになっている
- ヘタが反り返っている



莓には果糖が沢山…あまり良くないのでは？

糖質が気になる方はあまりフルーツに良いイメージがないかもしれません。

ですが、莓に含まれている果糖は、ご飯などに含まれているブドウ糖や、果物の中でもバナナなどに含まれるショ糖に比べ、血糖値が上がりにくく比較的太りにくいのです。

食べ過ぎてしまうのは良くないですが、オススメの時間にオススメの食べ方で食べることで上手に栄養を摂取できます。



いつもの食事に1品プラスを！ 簡単！莓とキウイのカプレーゼ

★材料 (1～2人分)

- ・莓 : 5～6個
- ・キウイ : 1/2 個
- ・トマト : 1/2 個
- ・モッツアレラチーズ : 40g
- ・バルサミコ酢 : 大さじ1
- ・オリーブオイル : 大さじ1
- ・塩、ブラックペッパー : 適量

★作り方

- ① 莓はヘタを取り、半分に切る。トマト、キウイ、モッツアレラチーズは莓と同等なサイズに切る。
- ② お皿に①を綺麗に盛り付けて、お好みでバルサミコ酢、オリーブオイル、塩、ブラックペッパーをかけたら完成。

* オリーブオイルは悪玉コレステロールを減少させて、動脈硬化予防や便秘の改善につながるため、オススメです。



莓のオススメの食べ方

莓を食べるのは朝がオススメです。朝は体の中に糖が不足しているため、莓は良い糖質補給になります。さらに、莓にはカリウムが多いため、排出を促す朝の時間帯が最適です。反対に、夜遅い時間に食べるのは、脂肪を溜め込みやすくなるのであまりオススメしません。

オススメの食べ方はヨーグルトに混ぜ合わせることで、莓に含まれている食物繊維と乳酸菌の相乗効果で一層、腸内環境の改善が期待されます。

★編集後記★

年が明けてからとても速いスピードで時間が進んでいます・・・！
最近専らワインにハマっています。産地や品種、年数によって味も値段も大きく違い、何よりも背景や世界観がとても素晴らしい物が多く、知れば知るほど奥が深い世界です。特に赤ワインに含まれるポリフェノールは健康や美容、アンチエイジングにも良いとされています。適度に嗜むのが良いですね！



皆さんも健康を意識して1日1杯いかがでしょうか？ (橋本まり絵)