# SAMMA CAFE!

# 今年もあの季節がやって来た

東京は2月ごろからピーク

寒さも峠を越え始め、 いよれるでおりました。 差し掛かり始めました。 今年の飛び始め予想は こちら。例年通りの時期 ですが飛散量は例年より も多い予想とのこと。



## 薬剤師が教える!花粉症対策ライフハック

まずは鼻の症状の対策。 使うのはワセリンだけ! 鼻の入り口に薄く塗ることで花粉の侵入を防げます



#### 寝る際の対策も!

詰まっている鼻を上にして横向きで寝ましょう。 脇が圧迫されることで交感神経が優位になり、 鼻の詰まりが軽減されます.

飲み物にもこんな豆知識が。

お茶(カテキン)やルイボスティー(フラボノイド)には上記のポリフェノールが沢山含まれています。 ポリフェノールにはアレルギーの原因になる ヒスタミンの分泌を抑えられるとされています。

即効性はないので普段の生活に取り入れると良いでしょう。

日常生活の対策にも限界が・・・という方に。

薬局内にも花粉症コーナーがあります。症状ごとにお薬があるので、 お気軽にスタッフにお声がけください。



## <u>身体と頭を動か</u> <u>そう</u>

寒いとなかなか身体が動かせず、運動しよう・・という気になりませんよね。これがおすすめ!とは全員には言えないですが、私はドラムを叩いています。いい運動になるのとストレス発散になってとても楽しいです。



それ以外の楽器(ギター やベース、ピアノなど)は 家で出来ますし、手先を 動かすと頭の活性化につ ながるということで大人を ロナ禍も相まって大人も もれたうです。皆さんも身 体や頭を動かすもの、なが でしょうか?

#### (薬剤師 橋本)

\*薬局は祝日閉局です。 処方箋は交付日を含めて 4日以内に薬局にお持ち ください! staff column

# 私の好きなバンド



葵薬局目黒駅前店の中村で す。

今回は私の好きなバンド「back number」について紹介させていただきます。back numberは2011年にメジャーデビューしたスリーピースバンドです。

今年1月には4年ぶりのアル バム「ユーモア」が発売さ れました。

新曲含めた全12曲収録。

新鮮、でもback numberらしい、そんなユーモアが ギュッと詰め込まれた1枚に なっています。

個人的おすすめ曲は、曲順 で3・7・9・10・11です。(も う全部聴いて欲しいくらい良 いです)

back numberといえば恋愛ソングやバラードというイメージが多いかと思います。が、ロックはもちろん、辛いとき、楽しい時、色んな場面で寄り添ってくれる音楽もあるので是非そこも注目して聴いてみてください!





## 栄養士column

管理栄養士 福永 祐香

# 花粉症の原因って知ってる?

花粉症やアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状の原因の1つに、**ヒスタミン**という物質があります。

ヒスタミンは私たちの免疫系に密接に関わっていて、過剰に分泌されると体外から侵入してきたアレルゲンに過敏に反応し、アレルギー症状を引き起こします。 ヒスタミンは食物から直接体内に取り込まれて生体内で合成されるので、

「ヒスタミン作用を持つ食品」の摂取は控えることで、花粉症の症状が和らぎます。

## ヒスタミンを多く含む食べ物

卵白、肉類、ほうれん草、なす、チーズ、トマト等













花粉症に良くないとされている成分は他にも、、

#### 免疫機能を低下させる成分

▷トランス脂肪酸

· · · ファーストフード等



▷グルテン

・・・パン、パスタ等



## アレルギー反応を誘発・ 悪化させる成分

▷アルコール

▷糖質

▷香辛料





今月のレシピ

管理栄養士 近藤 彩香

トサ酒と味噌で作る/ 簡単ドレッシングで

# 10年 | レッノノノ

# 温野菜サラダ

#### 材料(2人分)

### ▷温野菜

・にんじん・・・1/2本

れんこん・・・1節

・キャベツ・・・4枚

・ブロッコリー

・・・1/2個

▷ドレッシング

・EVオリーブオイル

・・・大さじ2

・味噌 ・・・大さじ1

・甘酒 ・・・大さじ1

・酢 ・・・大さじ1

#### [作り方]

- ① にんじん、れんこんは5mmの半月切りにし、れんこんは水につけておく。
- ② キャベツはざく切り。ブロッコリーは小房に切り分け、茎は皮を厚くむき、一口大に切る。
- ③ ボウルにドレッシングの材料を入れ、よく混ぜる。
- ④ ●を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。●に②を入れ、大さじ1の水を入れて再びラップをして電子レンジで600w3分加熱する。
- ⑤ お皿に盛り、ドレッシングをかけて完成。