

SAMMA CAFE !

花粉のあれこれ、ウソ？ホント？

寒さもいよいよピークとなりましたが、ちらほら花粉も飛び始めています。今年は例年に比べ飛散量が少ないとされていますが、それでも対策は必要です。今回は花粉症に関する疑問をQ & A形式でまとめました。

Q. 雨の日も花粉症対策をした方がいい？

A. YES

雨の降りはじめは、雨と共に空気中を浮遊していた花粉が落ちてきます。また雨が上がり晴れると地面に落ちていた花粉がまきあげられ、新しく飛散する花粉と合わさり、結果的に花粉の量が多くなる可能性があります。

Q. 症状がひどい時だけ薬を飲めば良い？

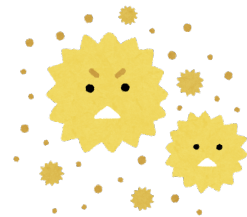
A. NO

症状がまだ出ていない時または症状が軽いうちから花粉症薬を飲む事で、悪化を防ぐことが出来ます。一度症状が起きてしまってから服用するよりも効果的です。シーズン中は毎日コンスタントに薬を使うことをお勧めします。

Q. 抗アレルギー薬は全て眠くなりやすいの？

A. NO

抗アレルギー薬にはたくさんの種類がありますが、眠くなりやすいイメージが付いていると思います。眠くなりにくいもの、1日1回で済むもの、ジェネリック医薬品で価格が抑えられるもの様々あるので今飲んでる薬での不安や、薬を変えたいけど…などの質問があれば薬剤師にご相談ください。



お肌の調子は大丈夫？

空気が乾燥している季節。肌トラブルはありませんか？

今回は肌のトラブルの原因となる、バリア機能の低下の対策についてまとめます。

① お風呂はぬるめのお湯で

熱すぎるお湯は肌に必要な皮脂まで奪ってしまいます。40度くらいまでにしましょう。

② 洗浄力の強い洗顔料は避ける

特にメイク落とし。オイルやジェルタイプのは洗浄力が強く肌に負担がかかりやすいです。ミルクやバームタイプがオススメです。また部分ごとに使うものを変えるのもいいでしょう。(目元のみオイル等)

③ 十分な睡眠を取る

睡眠不足は肌のターンオーバーを悪化させてしまいます。深い眠り(ノンレム睡眠)のときに成長ホルモンが多く分泌され、細胞の修復や再生をうながすと言われています。眠りの浅いレム睡眠とこのノンレム睡眠は90分サイクルで繰り返されるので、最低でも6時間の睡眠が推奨されています。

身近なところから実践

して、乾燥の季節を乗り切りましょう！



知ってる？舌下免疫療法



スギ花粉症はダニアレルギー性鼻炎の治療法のひとつ。毎日舌下でアレルギーを含む治療薬を服用し、免疫を獲得していく治療法です。シーズン外でやる必要があるため、夏頃スタートする方が多いです。3年以上続けることが推奨されています。ご不明な点は薬剤師へ。



星読み samma cafe

おひつじ座 (3/21~4/19)

よく学び、よく遊ぶ一月に。仕事と遊び、休息のバランスが大切。毎日ほんの少しでいいから自分のことに手間をかける時間を作ると気分が高まりエネルギーをもらえます。

おうし座 (4/20~5/20)

ひとりの時間を過ごすことがキークション。自分が何がしたいのか、何が好きなのか、今一度見つめ直すのに最適な時期。ゆっくりお風呂に浸かったり、森林浴もおすすめ。

ふたご座 (5/21~6/21)

人との繋がりに助けられるとき。何でもひとりでできるからといって抱え込まないで。周囲に頼ることができるのもまた強さです。希望や新たな視点を持てるでしょう。

かに座 (6/22~7/22)

光が差し込んで、自分に自信が持てる時。ちょっと気分が沈むようなことがあってもすぐにリカバリーできる対処法が見つかります。外出するときは日のあるうちがベスト。

しし座 (7/23~8/22)

感受性や共感性が高まりやすい時期。映画を見たり、芸術や音楽に触れる機会を増やしてみよう。なんとなくモヤモヤしていたものが腑に落ちるきっかけを作ってくれます。

おとめ座 (8/23~9/22)

今までコツコツと積み上げてきたものが実現していく。努力が花開くとき。変化が必要なタイミングでもあるので、不安もあるかもしれないけど流れに身を委ねて。

てんびん座 (9/23~10/23)

何事も積極的に面白がってみよう。楽しむをキーワードにしたいひと月。オフはホテルのラウンジなど、ちょっといいところで自分時間を過ごすよりリラックスできそう。

さそり座 (10/24~11/21)

ひとつの場所ではなく、いろんな場所で力を発揮することが大切に。付度ない対応を心がけて。知らないことは不安だけど、必要としてくれる人のために動ける時。

いて座 (11/22~12/21)

嫌々やっていることは手放して、自分が楽しいかどうかで判断を。誰かや何かのために犠牲になって苦勞するのではなく、自分が幸せになるための選択をしていきましょう。

やぎ座 (12/22~1/19)

健康意識が高まる時。とくに食事に気をつけてみて。ヨーグルトや麹、甘酒など発酵食品を取り入れるのも吉。家庭菜園や陶芸など土に触れる時間を作るのも癒しに。

みずがめ座 (1/20~2/18)

過去の傷から解放されて、新しいスタートのとき。どんどん前へ出て。今まで孤高を選んできた人も、1人より2人であることで、楽しい気持ちが増えていきます。

うお座 (2/19~3/20)

内省がテーマに。1人でゆっくりこれまでを振り返ったり、今後の目標について考えたいとき。進学、就職、結婚、家を買う、起業など、人生の土台造りが始まります。

kana

今年もやってきた

「花粉症対策」には腸がカギ!

あつという間に今年も、この時期がやってきましたね…。今回は、食事からできる花粉症対策をお伝えしていきます。食事からできる花粉症対策で、辛い「花粉症」の時期を乗り切りましょう!

「花粉症と腸」どんな関係がある?

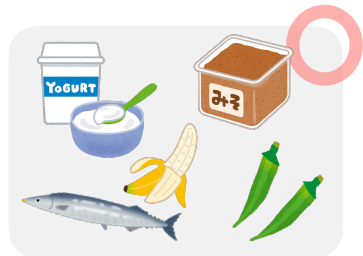
花粉症は免疫機能の低下で、本来は害のない物質へ過剰に反応してしまうことで起こります。

腸内には、100兆個もの細菌がいますが、そのバランスは、善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割が理想とされています。

また、腸には免疫細胞の約6割が集まっています。そのため、腸内細菌のバランスが崩れ、善玉菌が減り悪玉菌が増えてしまうと身体に花粉症などの様々な不調が現れてしまうのです。

花粉の症状を和らげる食材は?

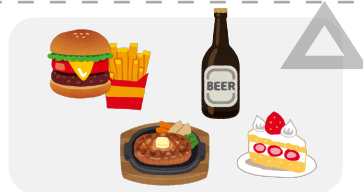
発酵食品・・・味噌、ヨーグルト、キムチなど
食物繊維・・・わかめ、ごぼう、オクラなど
EPA・DHA・・・魚(缶詰可)、えごま油など
オリゴ糖・・・バナナ、はちみつ、大豆など



逆にこれ、控えめに!

悪玉菌は高脂質・高カロリーなもの、偏った食事が大好きです。

体質を改善するためにも、バランスのよい食生活を心がけましょう。



今月のレシピ

揚げない

サバのカレー風味唐揚げ

材料 (2人分)

- ・さばの切り身・・・2切れ
- ・A 酒・・・大さじ1
- ・A 醤油・・・大さじ1
- ・A おろしにんにく・・・小さじ1/2
- ・B 薄力粉・・・大さじ3
- ・B カレー粉・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・大さじ3



《作り方》

- ① さばは一口大に切り、ボウルにAを入れて混ぜ、さばを入れて10分程漬けておく。
- ② 別の容器にBを入れて混ぜ、①のさばに衣をつける。
- ③ フライパンに油を入れ中火で熱し、皮の面を下にして揚げ焼きにしておく。
- ④ 身に半分ほど火が通ったらひっくり返し、裏面も同じように焼いていく。