

いまや、国民病とも いわれる「花粉症」

今年も、昨年の10倍から30倍という膨大な花粉が飛散するといわれています。実際すでに、くしゃみ・鼻水・目のかゆみ・倦怠感などの症状に悩まされていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

花粉症は、アレルギー反応のひとつです。鼻や口から吸い込んだ花粉を体が異物として感知し、体外



に追い出そうとします。その反応が過剰に出てしまう状態がアレルギーです。

花粉症の原因としてよく知られているのがスギ花粉ですが、ほかにも

ヒノキ・ブタクサなどが挙げられ、どの花粉に反応するかは人によって違います。また、体が花粉を異物としてとらえても、実際には症状が現れない人もいますなど、花粉症にはまだ解明されていないことも多いようです。

最近では、さまざまな花粉症対策グッズが販売されています。例えば、鼻を洗う洗浄スプレーや花粉が付きにくい素材の服や帽子、ゴーグルタイプのサングラスなど。また、早目に内服薬等で予防的治療をすれば、症状を軽くすることも可能です。主治医にご相談ください。

そして、自分のライフスタイルを見直すことも大切です。不規則な生活や睡眠不足は免疫機能を低下させ、アレルギー反応が出やすい状態になります。

体調を整え、すっきりさわやかな春を迎えたいですね。(市保健師 藤井由美子)

旬の食材「たけのこ」を使って たけのこつくね

春の味覚を代表するたけのこは、歯ごたえと香りの良さが魅力です。

アミノ酸、セルロースやリグニンなどの食物繊維を多く含み、便秘や大腸ガンの予防に最適で、腸内にたまったコレステロールなどの余剰物質の排出を促してくれる役割もあります。

また、野菜の中でも比較的カリウム、カルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルも豊富です。仕上げにふる青海苔の風味が絶妙です。

材料：4人分 (調理時間約15分)

ゆでたけのこ...300g、小麦粉...適量

サラダ油...小さじ1

A (鶏ひき肉...200g、すりおろし生姜...10g

みじん切りのねぎ...20g、溶き卵...1個、

塩・こしょう...少々)

B (濃口醤油...大さじ1、みりん...小さじ1、

青海苔...適量)

作り方

ボウルにAを入れて、よく練り混ぜる。一人2個として分ける。



たけのこは縦に切り、切り口に小麦粉をまぶし、をのせて全体にのばす。

フライパンでサラダ油を熱し、の肉をのせた方から1~2分焼く。裏返して1~2分焼く。

Bをからめて汁気がなくなるまで焼く。(焦げないように火加減に注意する。)

皿に盛り付け、青海苔をふる。

1人分栄養価

エネルギー167kcal、たんぱく質15.6g、

脂質6.7g、カルシウム38mg、食物繊維3.2g、

食塩相当量1.1g

(光市地域活動栄養士 金子恵子)

日時・場所 5日 周防公民館 / 18日 室積公民館 / 22日 浅江公民館 / 28日 三島公民館 いずれも9時30分~11時
内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など
健康増進課・大和支所(住民福祉課)では、月曜日から金曜日(祝日を除く)の9時から16時30分まで、随時相談に応じます。(電話も可)
また、禁煙相談や脳いきいき相談(もの忘れ、認知症予防等の相談等)も予約制で行っています。(健康増進課のみ)



健康相談

問合せ あいばく光健康増進課
0833(74)3007

す やか が 通信

日時・場所 7日 13時30分~15時
あいばく光 / 18日 9時30分~11時
室積公民館 / 19日 9時30分~11時
大和保健センター / 28日 9時30分~11時
三島公民館
内容 身体測定、発育チェック、個別保健相談
持参物 母子健康手帳

離乳食教室

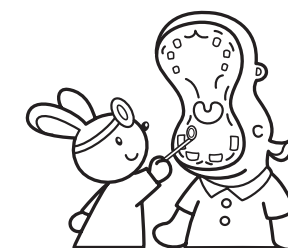


休日診療所をご利用ください

診療科目 / 内科系・外科系
診療時間 / 午前9時~午後5時
電話番号 / 0833(74)1399
4月の診療日 / 3日、10日、17日、24日、29日
外科系で10日は眼科、29日は耳鼻科の医師が診療します。
受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。



場所：総合福祉センターあいばく光
車出入口から入ってすぐ左



紙 食の話、育児相談、身体計測等
持参物 母子健康手帳、ご案内用紙
歯の健康相談
日時・場所 7日 13時30分~15時
あいばく光 / 18日 9時30分~11時
室積公民館 / 19日 9時30分~11時
大和保健センター / 28日 9時30分~11時
三島公民館

3歳児健診
日時・場所 15日 13時~14時
あいばく光
内容 身体計測、歯科健診、小児科診察、栄養相談、歯科相談、保健相談等
持参物 母子健康手帳、健康診査票、尿少量

内容 口腔内チェック、歯みがき指導、相談
持参物 歯ブラシ、母子健康手帳、大人は健康手帳
あいばく光では、無料で成人歯科健診も実施します。対象者は、母親・妊婦と40歳以上の人です。(13時30分~14時30分受付)