

健やか生活応援団 二葉薬局

二葉だより No. 9

2009. 3月 発行

★毎月保険証の確認を
させて頂いております。
ご協力お願い致します。
★お薬手帳をお持ちの方は、
処方箋と一緒にご持参下さい。

『花粉症』

花粉症とかぜの見分け方は!?



かぜ

- 1週間程度で治る
- 数日でねっとりした鼻汁になる

花粉症

- 花粉が飛んでいる間ずっと続く
- さらさらとした「さらさら」の鼻汁

首から上の症状が主

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、鼻のかゆみ、その他の症状
 集中力の低下、ぼんやり、熱い、イライラ

花粉飛散予測

花粉のシーズンを迎えたら...

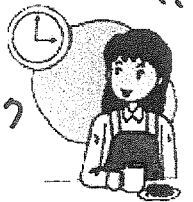


《外出するとき》花粉を吸い込まずに過ごすのが基本!!

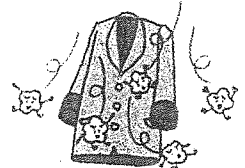
風の強い晴れた日は外出を控えめに
午前から午後3時頃が花粉の飛ぶピーク



プロテクト付のメガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子も着用する



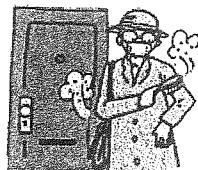
服は花粉がつかないように
スベスベした素材のものを選ぶ



髪はコンパ外にまよめ花粉がつかないように

花粉飛散の要注意日

1. 風が強く、晴天の日
2. 最高気温が高い日
3. 湿度が低く、乾燥した日
4. 雨上がりの翌日の晴れた日



家に入る前は玄関で
衣服や髪、持ち物に
ついた花粉をほらう

帰ったら手、顔、目、鼻を洗うのがいいですよ。
目は流水の中で1分4分
または下を流して洗うと効果的



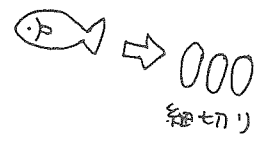
お手軽簡単

花粉症対策レシピ

EPA・DHA で免疫アップ!!

青魚

アジの
たたき丼



- <材料> <つけだれ>
- ・アジ 酒 大さじ1 おろしにんにく
 - ・白ゴマ 砂糖 小さじ1 おろししょうが
 - ・大葉 しょうゆ 大さじ2 白ネギ(みじん切り)
 - ・うずらの卵 ゴマ油 大さじ1 各適量

- ① アジは細切りにし、混ぜ合わせた <つけだれ> と合わせる。大葉は4切りにして水にさらす。水気をきる。
- ② ご飯の上に <つけだれ> とアジを盛り、ひねりゴマを振る。中央に大葉、うずらの卵をのせ、お好みでしょうゆをかけて下し。

Point
ご飯を雑穀米にしたり、刺身を代えるとバリエーションアップ!!

- ① サツマイモを電子レンジで加熱して軽くつぶし、Aを混ぜ食べやすい大きさに丸めてスプーンの裏で軽くつぶす。

β-カロテンで粘膜を丈夫に!!

サツマイモ

サツマイモのお焼き

- ② Bを混ぜ合わせて、衣をつくる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき②の衣を①の両面につけて、焼き色がつくまで焼くとできあがり。

- <材料>
- ・サツマイモ 1本
 - ・アーモンド・ゴマ 各大さじ2
 - ・大葉 5,6枚(きざむ)
 - ・レーズン 適量
 - ・水 適量
 - ・小麦粉・片栗粉 適量
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・水 適量

Point
・上からハチミツをかけるとおやつにぴったり。
・サツマイモのかわりにカボチャを使ってもOK!!

鼻づまりに青じそ

グリーンヨーグルトドリンク

- <材料>
- ・大葉 5枚
 - ・ホウレン草 2枚
 - ・ゴマ
 - ・プレーンヨーグルト
 - ・水

- ① ホウレン草に熱湯をかけ水にとり、水気をしぼる。
- ② 手でちぎった大葉とホウレン草、その他全ての材料をミキサーにかけるとできあがり。

Point
お好みでハチミツを加えてもおいしです。

ビタミンC いちご

いちごスープ寒天

- <材料>
- ・いちご 1100g
 - ・皮をむいたオレンジ
 - ・グラニュー糖 大さじ5

- ① いちごとオレンジは半量を互いにグラニュー糖をかけ、水分がでてきたらミキサーにかけてソースを作る。
- ② 冷やした寒天と残りのいちご、オレンジを食べやすい大きさに切り器にもる。
- ③ ソースをかけて、できあがり。

Point
他の果物でもOK



地域の皆様の健康のために
二葉薬局グループ
<http://www1.ocn.ne.jp/~futaba-k/>

- | | | | |
|----------|----------------|--------|----------------|
| (有) 二葉薬局 | 0984 (22) 8244 | 二葉薬局野尻 | 0984 (44) 2828 |
| 二葉薬局 | 0984 (25) 5500 | 二葉薬局細野 | 0984 (21) 0770 |
| 二葉薬局堤 | 0984 (25) 0373 | 二葉薬局高原 | 0984 (25) 6011 |