



お・か・ず・発見

簡単にできておいしいよ (その1)

チーズサラダ

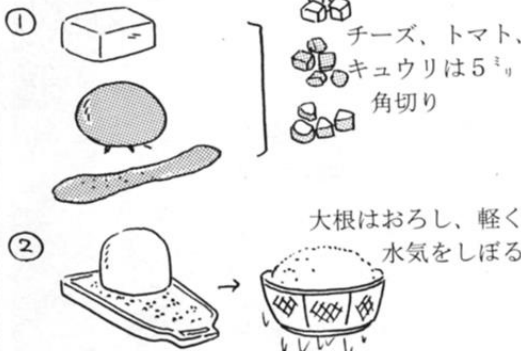
一人当たりの栄養価 エネルギー 77k cal

蛋白質 4.3g 脂質 4.0g
カルシウム 124mg

(材料4人分)

チーズ	60g
トマト	80g
キュウリ	60g
大根	280g
酢	大さじ1
砂糖	大さじ½
塩	小さじ½

簡単だから
ボクでも
できるヨ



元気ing

保健婦から健康に関する情報をお届けします!

原因はさまざま “現代病”アレルギー

春先に急増する花粉症、子どもばかりか大人にも見られるアトピー性皮膚炎、食物や薬に対するアレルギー…。今や日本人の3人に1

くしゃみ、鼻水…花粉症?

第1回目は花粉症です。蓄膿症やある種の薬の長期服用によっても、くしゃみや鼻水が出る場合があります。すから、治りにくい症状「アレルギー」と何でも結び付けてしまうのは考えものです。花粉症は花粉の季節にのみ、発作性に鼻がムズムズしてくしゃみや目が連発し、水っぱながどくどくと出てきて、やがて鼻がつまりてしまふというのが症状の特徴です。

花粉症の治療の基本は、まずアレルギーの原因物質(アレルギー)を見つけ、それを遠ざけることです。アレルギーが不明の場合は、どんな時に症状が強くなるか知るために、しばらくの間、日記的なメモをつけてみると見つけやすいでしょう。

一方、花粉を減らすのは難しいことです。花粉情報をチェックして外出をひかえたり、外出時には眼鏡やマスクを着用し、帰宅時には服にブラシをかけたリ洗顔やうがいをし、また窓を閉める等、日常の生活を少し見直してみると症状を軽くできるのではないのでしょうか。

憂鬱な季節かも知れませんが、時期が過ぎればおさまります。今年の花粉の飛散は昨年の4分の1ということですので、くよくよしないで乗り越えてゆきましょう。

