







## 花粉症は 先手必勝!

今年もまた、あの嫌な季節がやってくる...  
花粉症を思い憂鬱になる方も多い事でしょう。  
5人に1人は花粉症といわれる今の時代、  
『セルフケア』と『初期療法』で  
やっかいな季節を乗り切りましょう。


### まずは セルフケア

#### 1 外出時は顔や頭に花粉がつかないように防御する

マスク	メガネ	帽子	ツルツルした素材の衣類
吸い込む花粉を1/3～1/6に減らす 	目に入る花粉を1/2～1/3に減らす 	髪に花粉が付くので長い髪は帽子に入れ込むとベスト 	ウールなどモコモコした素材は花粉が付きやすい 


#### 2 外から帰ったら花粉を落とす

- 家に入る前に花粉をしっかり払う
- うがい、手洗い、洗顔をする。目や鼻の周りは特に念入りに。



#### 3 掃除・洗濯も工夫を

- 花粉は床に溜まる為、濡れた雑巾で拭くのが一番。窓際や玄関付近は特にこまめに掃除する。
- 洗濯物はなるべく室内干しにする。外に干す時は花粉を十分落としてから取り込む。



### 早めに手を打つ 「初期療法」



毎年症状が出てつらい人は、早い時期から治療を開始する「初期療法」が有効的です。  
スギ花粉が飛び始める2週間ほど前から、耳鼻科やアレルギー科などを受診して抗アレルギー薬を飲み始めると良いでしょう。  
症状が悪化してから対処療法的な治療を受けても、鼻や目の粘膜が過敏になっている為治りにくくなります。

### 健康食品・サプリメントは補助的に

免疫力を高める事も花粉症対策には有効です。  
バランスの良い食生活、十分な睡眠、タバコを吸わないなど、基本的な生活習慣の改善を心がけましょう。  
花粉症用として様々な健康食品やサプリメントが登場していますが、こういった民間療法はあくまで補助的なもので、効果も自己判断によります。  
過去には、スギ花粉入り加工食品を飲用して重いアレルギー症状を起こしたケースもあるなど、品質のはっきりしない商品のネット購入などには注意しましょう。

新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい!!

ビタミンC、カルシウムがたっぷりとれる

## ブロッコリーと生ハムのキッシュ

### 【材料(4人分)】

- ブロッコリー...200g
- 生ハム...40g
- マッシュルーム...1/2パック
- 玉ねぎ...2個
- サラダ油...大さじ1/2
- 塩...小さじ1/2
- コショウ...少々
- ミックスチーズ...40g



- A
- 卵...3個
  - 牛乳...2/3カップ
  - 塩...小さじ1/2
  - ナツメグ...少々

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯で2～3分茹で、水気を切る。
- ② 生ハムは食べやすい大きさに切る。マッシュルームは石づきを取って5mm厚さの薄切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、フライパンにサラダ油を熱して中火で炒め、塩、コショウをふる。パットなどに移して冷ましておく。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、残りのAの材料と合わせてよく混ぜる。
- ⑤ 耐熱皿に③を敷き、①②を彩りよく乗せる。
- ⑥ ⑤に④を流し入れ、ミックスチーズを散らし230℃のオーブンで25～30分色よく焼く。

### 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

※丸の付いている日が定休日です。