



アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区別府 2丁目10-8

kikiハウス102号

TEL : 090-9574-0062/092-516-2597

URL:<https://actgracesupport.net>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

お問い合わせ・相談は上記URL内のお問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

皆さん、花粉症の時期が近づいてきましたね。アレルギーをお持ちの方は、この時期が来てしまった、、、と思われるでしょう。しかし、花粉症をもっていない人でも、突然花粉症のアレルギーになる可能性があります。

みんなで今年の冬は、早めに花粉症対策をしましょう！

早めの対策を！ からだアレルギーのしくみ

怪我をしたり風邪をひいたりしても自然と治るのは、私たちの体に**免疫システム**が**備わっている**おかげで、その免疫は白血球が中心となって支えています。本来なら私たちがとって、まったく無害であるはずの花粉やホコリなどに対して**免疫担当細胞**たちが**過剰に反応**してしまい、結果的に体に危害を与えてしまう状態をアレルギーといえます。

代表的な症状の**湿疹、かゆみ、下痢、咳、鼻水、発熱、腫れ、炎症反応**などは、**すべて体を守ろうとする反応**なのです。

対策

今回は、アレルギー反応の代表格、**花粉症**の対策についてお伝えします。

まずは医療機関で原因を調べる

スギ花粉症だと思いついていたら、別の花粉やダニなど想定外の物質がアレルギーを引き起こす原因（抗原）であることもありま

す。病院で検査を受け、**適切な内服治療**を受けることで症状の改善が期待できます。

花粉症の症状が悪化すると薬の効きが悪くなることがあるので、**花粉が飛散する前に受診**し、早めに内服などを対策を講じることをお勧めします。

花粉症の原因と対策

花粉を避けましょう

アレルギーを引き起こす原因を排除することが最大の対策です。

感外出時は花粉が付着しにくい服装で

- ・メガネやマスクを着用する
- ・髪は結んで小さくまとめる
- ・帽子をかぶる
- ・服や帽子はツルツルした素材のものを着用する

家の中に花粉を持ち込まない

玄関に入る前に服やカバンなどについた花粉を払い落とす

家に帰ったら手洗い、うがいをする

花粉に反応して鼻やのどの粘膜が荒れているので、風邪など感染症にもかかりやすくなっています。

辛い花粉症、今年こそ原因を知り、早めの対策で乗り切る準備をしましょう。



「チキンとかぼちゃの クリームコーンシチュー」



＜材料＞ 2人分

- ・鶏もも肉 1/2枚
- ・クリームコーン缶小 1缶（190g）
- ・白ワイン 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ1/2
- ・牛乳 1/4カップ
- ・じゃがいも 1個
- ・水 1/3カップ
- ・かぼちゃ 80g
- ・ローリエ 1枚
- ・にんじん 1/2本
- ・油 大さじ1/2
- ・玉ねぎ 1/4個

調味料

塩・こしょう 適量



協会けんぽ
健康サポート

＜作り方＞

- 1) 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょう少々で下味をつけ小麦粉をまぶす。
- 2) じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、水にさらす。
かぼちゃは種とワタをとりひと口大に切る。
にんじんは皮をむいて7～8mmの輪切りにする。
玉ねぎは粗みじんに切る。
- 3) フライパンに油を熱して鶏肉を入れ、中火で全体に焼き色がつくまで焼く。
- 4) 玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、弱火にして白ワインを加える。
- 5) じゃがいも、かぼちゃ、にんじんを加え、水とローリエを加え、フタをして6～7分煮る。
- 6) クリームコーンと牛乳を加えて混ぜ、ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味を調べ、器に盛る。

家事のアイデア

～みかんの皮でキッチン掃除～



クエン酸はアルカリ性の汚れに強いので、**シンク周りなどの水垢**などをしっかりと落とすことが出来ます。さらにみかんの皮には「ペクチン」と呼ばれる成分が含まれています。ペクチンは**コーティング作用**があるので、掃除した後もきれいに保つ効果が期待できます。

みかんの皮には「**リモネン**」や「**クエン酸**」などの成分が豊富に含まれており、食べた後に捨てるのではなく、水気があるうちに保存しておいて、**台所の掃除**に使うと**洗剤の消費を節約**することができます。「リモネン」が優れているところは、**油の溶解に効果**があるところです。油汚れが取れにくい食器や、**レンジやコンロのこびりついた油汚れ**にはリモネンが効果的です。



アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



花粉症について
～原因から対策まで～

保健師
田中実緒

