

～花粉症～



春のスッキリ!レシピ

～甜茶の寒天ゼリー～

【材料 (1人前)】

- ◇ 甜茶：1パック
- ◇ 湯：400cc
- ◇ 粉寒天：3g

以下はお好みでご用意ください

- ◆ 黒蜜
- ◆ はちみつ
- ◆ ヨーグルト

節分も過ぎ、季節は冬から春に向かいます。花や木々の彩りが増えていくのが楽しみですね♪

それに伴い飛散する花粉！目の痒みや鼻の症状に悩まされる人も少なくないでしょう。頭痛や服薬による眠気との戦いとなることも…

花粉をできるだけ体内に取り込まないようにするには、

- 1、マスクや眼鏡をして外出する。
- 2、手洗い、うがいをする。
- 3、帰宅後すぐに着替える。
- 4、洗顔、髪や体をシャワーで流す。
- 5、日の当たる室内で、布団や洗濯物を干す。等があります。- 1 -

- (1) 甜茶をお湯で5分ほど煮出す。
- (2) お茶に粉寒天を入れて混ぜながら1分ほど火にかける。
- (3) 器に流し込み、あら熱を取って冷蔵庫で冷やせば出来上がり。

※甜茶が苦手な方は、他の種類のお茶でも応用できます。

※トッピングのヨーグルトは腸内環境を整えます。善玉菌を増やすのに効果的です。

※甘さを加える時はお砂糖の代わりに、はちみつがおすすめです。

★花粉症のメカニズム

毎年侵入してくる花粉から体を守ろうと、何年もかけて『IgE抗体』というものが体内で生成されます。その後、新たな花粉が体内に入ってきた際に、粘膜にある『肥満細胞』と『IgE抗体』が結合します。すると、『肥満細胞』がヒスタミンを放出しアレルギー症状が発生します。

★花粉症に負けない体作りを！

●食生活を見直してみましよう。

<改善させる食材>

緑茶、甜茶、ハトムギ、シソ、青魚、ヨーグルト、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、レンコン 等

<悪化させる食材>

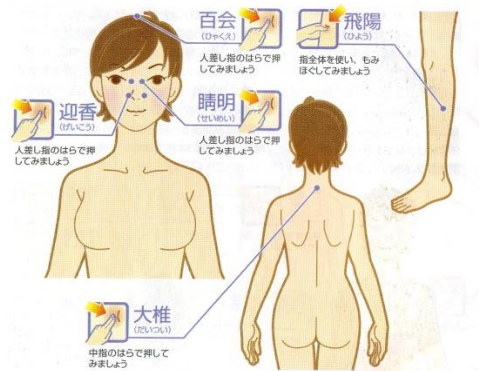
生トマト(加熱は良い)、卵、酒、砂糖、辛い食べ物、揚げ物、インスタント食品、ファーストフード 等  
食事はバランス良く、規則正しい時間に摂るように心がけましょう。

●生活習慣を見直してみましよう。

ストレスや疲れ、運動不足、睡眠不足、飲酒、喫煙なども悪化の原因となりますので注意が必要です。

ストレッチやお灸をすることで免疫が適正に働き、リラックス効果にもつながります。定期的に行うことがおすすめです。

∞ 花粉症のツボ ∞



☆温めたり、押したり  
してみてください☆

- 百会：頭の頂点
- 睛明：目頭
- 迎香：鼻の膨らみの付け根
- 大椎：首の真後ろでぐりぐりと触れる骨の下
- 飛陽：外くるぶしと膝を結んだ真ん中

参考資料 セイリン株式会社  
発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院