

# 近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 ひな祭り編～ 3月号

寒い日もありますが、少しずつ春の気配が感じられるようになりました。さて、今回は「くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみ」の4大症状を示し、なった人にしかわからないつら～い花粉症についてお話します。

## 花粉シーズンがやってきました！

そろそろ花粉が飛ぶ時期です。「毎年のことだから…」と諦めていませんか？

### 花粉症のメカニズム

体内の免疫反応が花粉に過剰に反応し、花粉を外に出そうとするために「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

### 花粉症がひどくならないために…

- ①睡眠をよくとること  
正常な免疫機能を保つために重要です。
- ②鼻の粘膜を正常に保つ  
風邪をひかないことと、お酒やタバコを控えることが重要です。

(詳しくは、厚生労働省HPを参照)



### おすすめの食事

#### サバの味噌煮



サバに含まれるn-3系脂肪酸が、花粉による炎症を抑えます！

#### かぼちゃの煮物



かぼちゃに含まれるビタミンEやカロテンが、花粉を撃退します！



## もうすぐひな祭り!!



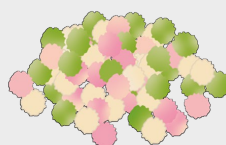
女の子の健やかな成長を願う日として親しまれているひな祭り。ひな祭りのごちそうは、美味しいだけでなく縁起も良く、見た目も春らしくて華やかです。そんなひな祭りによく食べられているひなあられの形状や味は、住んでいる地域によって全く異なるということをご存知でしたか？

### 関西



醤油や塩味などで味付け。もともとひな祭りに欠かせない菱餅を砕いて炒ったのが始まりです。

### 関東



米粒大の大きさと、甘い味付け。江戸で流行った“爆米”（はぜ）という菓子をひなあられにしたという説などがあります。