

近大農学部 医務室だより

～ 栄養まとめ知識 花粉に負けるな編 ～ 3月号

3月は1年を通して花粉の飛散量が多く、今年は例年よりも多くなると予想されています。下記のようなことに気を付けて予防しましょう！

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？

身に着けるもので花粉対策しよう！

①マスクの効果

吸い込む花粉の量を、およそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。

②洋服の服地

外出時の上着は毛織物よりも綿かポリエステルの方が花粉が付着しにくく、付着した花粉を吸い込む量を減らすことが期待されます。



参照：厚生労働省

おすすめの食品

乳酸菌を含むもの



ヨーグルト

花粉症状の緩和には善玉菌を増やし、腸内環境を整えることが大切です！

食物繊維を多く含むもの



バナナ

ごぼう

善玉菌のエサは食物繊維！
乳酸菌と共に摂取し、花粉症状を緩和しましょう！

出典：厚生労働省HP (<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/okamoto.html>)

コラム

コロナワクチン接種スケジュール

2月17日から医療従事者4万人に1回目のワクチンの接種が開始され、3月中に医療従事者等370万人、4月以降に65歳以上の高齢者3,600万人の摂取開始を目指す方針のようです。参考にしてください。（2021年2月26日時点）



接種順位	対象	接種時期
1	医療従事者等	2月17日～3月中
2	高齢者（65歳以上）	一部の市町村で 4月12日から予定
3	基礎疾患を有する者（高齢者以外） 高齢者施設等の従事者	4月以降
4	上記以外の者	ワクチンの供給量等を 踏まえ順次接種

出典：厚生労働省HP (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html)