

秋田ディエックスだより

Vol. 19
平成30年4月9日号

いつもお世話になっております。秋田ディエックス(株)です。

すっかり暖かくなり、各地からさくらの開花が聞こえる時期となりましたね。

秋田ディエックス株式会社

TEL018-862-6808

FAX018-824-4411

いよいよ来た！この春の気になる花粉情報

2018年春の花粉飛散予測は、全国的に前シーズンの飛散量を上回ると予測されています。東北地方におけるスギ花粉飛散量は、去年の2倍と言われています。スギ花粉に至っては、なんと200Kmも遠くまで飛ぶそうです。



花粉症をはじめとするアレルギーは現代人の国民病とも言われています。日本で花粉に悩まされる人は3人に1人も言われています。多くの人が悩みの種になっているんですね。

カラーバージョンございます。担当営業員までお気軽にお声をお掛けください。

手軽に行える対策方法は？

なんと言っても、マスクです！

花粉を取り込まないようにマスクを着用しシャットアウトしましょう。併せてメガネや帽子をかぶり花粉の付着を防ぎましょう。

逆に花粉が付着しやすい毛織物のコートなどの使用を避けるようにしましょう。



食事から花粉症を和らげましょう

・腸内の乳酸菌を増やす

乳酸菌力が高いと腸内環境は善玉菌優位になり、免疫力が高くなることをはじめ、これらの不調の多くが改善されるそうです。

毎日ヨーグルトや味噌、キムチなどを摂ることを習慣にするのがオススメです。

・海藻で免疫力を上げる

昆布のぬめり成分であるフコイダンには、免疫力を向上させるようでアレルギーの予防、進行を抑える効果が期待できるそうです。

・油で炎症を抑える

サバやアジといった青魚の脂、エゴマ、アマニ、クルミに含まれる、オメガ3系脂肪酸を含む脂肪を摂ることで、花粉症のつらさを和らげることができるそうです。

・コラーゲンで粘膜を強くする

粘膜を構成するコラーゲンは、鉄とタンパク質、ビタミンCを材料に、体内でつくられています。これらが含まれる新鮮な肉や卵、果物、野菜をバランスよくしっかり摂ると予防になるそうです。

★オススメレシピ★

大葉と納豆のバター醤油パスタ

材料 1人前

パスタ	80~100g
☆納豆	1パック
☆大葉(みじん切り)	4枚
☆オリーブオイル	大さじ1
☆醤油	大さじ1/2
バター	5g
茹で汁	大さじ1
海苔	適量

発酵食品である納豆を使用したレシピです。

作るのが面倒くさい時でもボウルに入れて混ぜるだけで

簡単に作れそうです♪

作り方

1.ボウルに☆を全て入れておきます。

2.沸騰したお湯の中に塩辛いと感じるくらい塩を入れてパスタを茹で始めます。

茹で時間は表示より1分短く！

3.茹で上がったパスタとバター、茹で汁をボウルに加えて素早く混ぜ合わせます。

4.お皿に盛りつけたらお好みで刻んだ大葉(分量外)、海苔をトッピングして完成です★

