



～おしらせ～

## 今年も花粉症対策を万全に！

まもなくスギやヒノキの花粉が飛散する時期がやってきます。花粉症の備えは万全ですか？

今や4人に1人は花粉症。原因となる花粉はスギ花粉が1番多く、花粉症患者の7割といわれます。

ヒノキ、シラカバ、ハンノキ、ケヤキなどの樹木、またカモガヤ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こします。毎春、花粉症で悩まされる方も、まだ発症していない方も、しっかりと花粉症対策をとりましょう。



## 2015年の花粉飛散は例年より多め！ 東京、仙台は去年の1.5倍～2倍！？

2015年の花粉飛散量を予測すると、例年に比べて夏の気温が高かった関西・中部・関東・東北地方の太平洋側では、多くなる可能性があります。

近年、花粉症の患者数は増加傾向にあります。

### ■1月下旬には飛び始めます

一般的に、スギ花粉は、九州では1月下旬から、花粉が飛び始める2週間くらい前から治療を

### ■これって風邪？もしかして花粉症？

花粉症の症状は、風邪の症状に似ています。花粉症であるにもかかわらず、風邪だと思い込んで、症状を悪化させてしまうケースも…。



☆医師に相談して、あなたの生活スタイルに合った花粉症対策を始めることが重要です☆

## OTC紹介【桐灰カイロ（貼る・貼らないタイプ）】

★貼るカイロは、衣類の上から貼ることが出来るので、体を温めるだけでなく、下腹部の冷えや腰痛・冷房からくる腰の冷えにも効果的です。

★また、長時間温かい桐灰カイロならではの使い方をご紹介します。

お家に帰ってからもカイロがまだ温かい場合には、衣類からはがし布団の中に入れておくと、寝る時には布団が温まって、ちょっとしたエコにも繋がります^^



仕様：《貼るタイプ》《貼らないタイプ》  
サイズ：レギュラー・ミニ  
内容量：各10個入



## ◆◆食事療法レシピ◆◆

### 《豚肉とキムチの味噌汁》

#### 【作り方】

- ①…肉をひと口大に切る。キムチもひと口大に切る。
- ②…青ねぎは小口切り、もやしは洗ってひげ根を取っておく。
- ③…鍋にだし汁を入れて中火にかけ、キムチともやしを加え、5分程度煮る。
- ④…(③)に豚肉を加えて煮立て、アクを取り、火を止める。

#### \*1人分の栄養価データ\*

- エネルギー/155Kal
- 塩分/1.3g

### ～レシピポイント～

豚肉のビタミンB1と青ねぎのアリシンは、疲労回復に効果のある組み合わせです。また、キムチに含まれるクエン酸も疲労回復に役立ちます。



#### 【材料(2人分)】

- ☆豚肉(こま切れ)・・・100g
- ☆キムチ・・・20g
- ☆青ねぎ・・・2本
- ☆もやし・・・1/2袋
- ☆だし汁(鰹・昆布)・・・300ml

### ★こんな傾向の方にオススメ★

★ 疲労回復・肥満 ★



延岡市中川原町3-36

## 佐藤幹薬局

TEL: 0983-33-3320

※ご意見・ご要望、その他分からないことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてください。