



ええな通信



【お問い合わせ先】
北秋田市中心部地域包括支援センター
電話：0186-67-6807



ひな祭り、卒業式、ホワイトデー、お彼岸、引越しなど行事が目白押しですね
寒暖差が激しい時期でもありますので、体調にはくれぐれも気を付けてお過ごしください。

花粉対策しましょう!!

つら～い あの季節がやってきました。ご存じの方もいらっしゃると思いますが
外出時はマスク、ゴーグル(めがね)、帽子、衣類は静電気が発生しない綿や表面がツルツルした化学繊維
が良い。ただし、ナイロンとポリエステル。ウールとポリエステルの組み合わせは静電気が起き、逆に花
粉が付着するので気を付けましょう。帰宅時は玄関に入る前に衣類をはたき花粉を落とす。手洗いうがい
の後に洗顔をする。部屋の窓の開放は10cm程度にし、レースのカーテンで少しでも遮断する。洗濯物は
外に干さない。薬は花粉飛散前(症状がでる前)に服用するのが良いらしいです。

基本は花粉を浴びない、花粉を体内に取り込まないのが一番ですね。

食べ物でも花粉対策!!



甜茶：ポリフェノールがヒスタミンの過剰分泌を抑える。

ココア・コーヒー：先月も通信に記載したカカオポリフェノールはヒスタミンの放出を抑える効果がある。

発酵食品：納豆菌や乳酸菌は腸内の善玉菌を増やす。粘膜を強くする。

食物繊維：ごぼう、レンコン、わかめ、ひじきなどの食物繊維・水溶性食物繊維は善玉菌のエサとなる。

ビタミンA：皮膚や粘膜の健康維持を助ける。レバー、うなぎ、人参、ほうれん草など。

ビタミンC：抗炎症作用、ヒスタミンの働きを和らげる。パプリカ、キウイ、ブロッコリーなど。

ビタミンD：不足すると花粉症が悪化する。干しシイタケ、紅鮭、しらす干しなど。日光浴もしよう!

DHA・EPA：青魚に含まれるオメガ3脂肪酸はアレルギー症状を抑える効果が期待される。

合わない食べ物もあるので要注意!!

スギ・ヒノキ科 → トマト、パイン、キウイ、マンゴー

ヨモギ・菊科 → 人参、セロリ

イネ科 → メロン、スイカ、玉ねぎ、トマト、セロリ


花粉症

果物
野菜

= 果物や野菜に含まれる物質が口の中の粘膜に触れ、かゆみや腫れなどのアレルギー反応が出る



【3月・4月の予定】10:00~11:30 待ってま～す

場所	ことぶき荘	合川公民館	森吉公民館
心と体の健康 教室 プリバ	3/12(火)	3/25(月)	3/14(木)
	4/9(火)	4/22(月)	4/11(木)
まちかど カフェ	3/26(火)		3/28(木)
	4/23(火)		4/25(木)

『カブとツナのさっと煮』

材料(4人分)◆カブ6玉・ツナ缶小2缶・砂糖
大さじ1¹/₃・薄口しょうゆ大さじ1¹/₃

①カブは茎を少し残して葉を落とし、縦半分
に切る。葉は4cmの長さに切る。②鍋にカブ
を入れて、ひたひたに水を注ぎ、缶汁ごとツ
ナを入れ、砂糖を加え落し蓋をし、中火で煮
る。③カブが柔らかくなったら、しょうゆを
回し入れ、カブの葉を加えてひと煮する。



February

フォトギャラリー



森吉公民館
2/8 プリベ



ことぶき荘
2/13 プリベ



合川公民館
2/26 プリベ

皆さん俊敏に動いています!!



災害について学びました。紙で折る食器は少し難しかったですね!



中部包括では地域の皆様の
心と身体の健康を支える為、
精一杯お手伝いさせていただきます。
新年度もどうぞよろしく
お願いいたします。💖



森吉公民館
2/22 まちかどカフェ



ことぶき荘
2/27 まちかどカフェ



素敵な作品紹介です
雪だるま



スキーバージョン