



## 花粉症とは？

花粉症とは、花粉によって季節性に鼻粘膜や結膜（眼）などにアレルギー症状を起こすものです。原因となる花粉は何十種類もありますが、代表的なものにスギ（2～4月）やブタクサ（8～10月）などがあります。手術や特別な治療をしない限り、花粉症は治りません。花粉症を悪化させる原因としてたばこ、お酒、風邪、ストレスなどがあるので気をつけましょう。

### 症状とお薬の服用

花粉の飛散時期に現れるくしゃみ、鼻水、鼻づまり、結膜炎（目のかゆみ、流涙）、のどの痒みなどが代表的な症状です。しかし、似たような症状でも発熱、のどの痛み、黄色の鼻水などがある場合は、風邪の可能性が高いでしょう。

花粉が飛び始める1～2週間前から薬の服用を始めると、症状の出る時期を遅らせたり、花粉飛散最盛期の症状を軽くすることができるので、なるべく早めに薬をもらっておくのがよいと思います。

## 花粉症シャットアウト！ 生活上のポイント

外出時は、テレビなどで花粉情報をチェックし、飛散の多い時間帯（13～15時）を避けましょう。眼鏡やマスクや帽子を着けるのも良いでしょう。帰宅後は、玄関で花粉を落として、上着・帽子は玄関に置く。そして、目・手・顔を洗い、うがいをします。ファンデーションには花粉が付着しやすいので早めに落とすと効果的でしょう。入浴は、全身の花粉を洗い流し、鼻づまりも軽減できます。また、室内では、空気清浄機や加湿器をつけておくのがよいでしょう。

### どんなお薬が処方されるの？！

くしゃみ・鼻水・痒みを引き起こしているヒスタミンという物質をおさえる抗ヒスタミン薬（アレグラ、アレロック、アレジオンなど）や、ヒスタミンなどの遊離抑制薬（インタール、リザベンなど）や、主に点鼻薬として炎症を抑えるステロイド薬（リノコート、アルデシン、フルナーゼなど）などがあります。内服薬と点眼薬と点鼻薬が症状に合わせて処方されます。

## 電子レンジ調理法

## ～電子レンジを使いこなそう～

電子レンジの使い道は温めるだけと思っていませんか？

電子レンジ調理は、お料理の基本である五法の『生で食べる』『蒸す』『焼く』『揚げる』『煮る』という調理が、すべてが可能となる優れた調理器具です。また、この五法にプラスして『炒める』という調理も可能になってきています。

電子レンジを使うことにより、手間も少なくなり、短時間で調理出来てしまいます。また、栄養価も保てるというメリットもあります。自分なりに上手に使い、楽しい食生活のアイテムとして活用してみたいと思います。

『生で食べる』…解凍する。

『蒸す』『煮る』…電子レンジの十八番です。

『焼く』…マイクロ波の性質を生かし、焦げ目をつける。

また、マイクロ波は塩分に弱い性質をもっているため、塩分の濃いものを温めるのが得意ではありません。

**例）カレーを温めるとまわりは熱々なのに、中はぬるいといった経験はありませんか？**

**これは、カレーに含まれる塩分の影響で、マイクロ波が中まで浸透できない状態なのです。**

『揚げる』…下味を付けて油、小麦粉を付けることで唐揚げ風など

『炒める』…油を用いてひと工夫し、電子レンジ調理で炒め風に仕上がります。



## レンジ de ごはん

## ～簡単レシピ特集～

### 鶏の唐揚げ（二人分）

【材料】 鶏のもも肉...1枚(240g)

{下味:醤油...大1 砂糖...大1 酒...大1}

すりおろしたコンニャク...小1/2 片栗粉・サラダ油...小1

### 【作り方】

鶏肉を食べやすい大きさに切り分け、下味を加えからめる。鶏肉に片栗粉をまぶす。

クッキングシートを敷いた皿に、鶏肉の皮を下にしてドーナツ状に並べる。

サラダ油をスプーンで少しずつかけて、背でなでつける。電子レンジ600wなら6分、500w約7分加熱し出来上がり。

### 竹の子あったか味噌和え（四人分）

【材料】 竹の子...200g かつお節...5g 大葉...適量

{調味料:だし汁100cc 白味噌...大2

砂糖...大2 みりん...小2}

### 【作り方】

耐熱ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせます。

にひと口に切った竹の子を入れ、ラップをかけて500w6分30秒加熱し、途中1～2度混ぜ合わせます。

にかつお節を入れ混ぜ合わせます。器に盛りつけ、せん切りにした大葉のをせ出来上がり。