

2月といえば「節分の日」
ありますね。今年、2020年の
恵方は「西南西」だそうです！

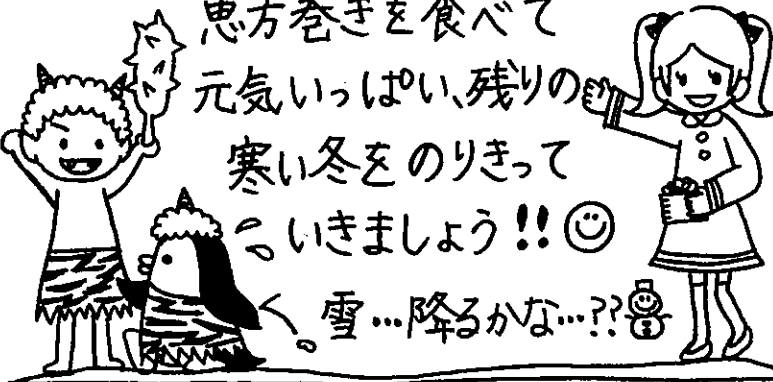
恵方巻きを食べて

元気いっぱい、残りの

寒い冬をのりきって

いきましょう！！

く、雪...降るかな...??



食生活
アドバイザー

Uさんによる食生活講座

先月につづき、昨年の最新ニュースをまとめました。
前回は健康増進に役立つ情報でしたが、今回は
健康に悪影響を及ぼす食習慣がメインテーマです。
参考にして普段の食生活を見直してみましょう！

近年「超加工食品」という言葉が使われるようになってきました。
カップ麺や加工肉、スナック菓子、一部の加糖飲料、ファストフード
といった普段よく口にする食品も超加工食品に分類されます。
超加工食品の健康への悪影響がスペインのカバ大学や
アメリカの国立衛生研究所から報告されています。
また、ジュースや甘い炭酸飲料、スポーツドリンク、
100%フルーツジュースなどで死亡リスクが高まることや、
米ハーバード大学、フランスの国際がん研究機関、
米メモリー大学から発表されました。
日本では、アレルギー発症件数が増えているアーモンドが
食品表示推奨品目(特定原材料に準ずるもの)に
新たに追加されました。

昨年は、他にも次のような研究報告がありました。
・第6の味覚として脂肪の味を伝える神経を発見(九州大学)
・マーガリンやお菓子、加工食品などに多いトランス脂肪酸が
認知症のリスクを高める。(九州大学と神戸大学)
・家庭単位の食塩摂取量が多いと、家族全体の死亡
リスクを上昇させる。(滋賀医科大学)
・少量の飲酒でも10年間続けると
がんのリスクが増加する。(東京大学)

これらはまだ研究段階ですが健康
的な食生活のため参考にしてほしいです。
次号からは旬の食材を一つひとつ
取り上げて紹介していきます！



花粉症対策は早めがポイント！

今年も辛い花粉症の季節がやってきました。

花粉症とは鼻腔内に入ってきた植物の花粉に対する
免疫反応によって、鼻水等の症状が引き起こされることを
いい、「季節性アレルギー性鼻炎」とも言われます。
まずは風邪と花粉症の症状の違いをみていきましょう。

《鼻水》水のような粘り気がなくサラサラした透明なものが
止まらずに出てきます

《鼻づまり》鼻づまりとともに口の渇き・咳などの症状が
現れ、食べ物の味が分かりにくくなることもあります

《くしゃみ》花粉症のくしゃみは、風邪やインフルエンザの
時よりも回数が多いたが特徴です

《目の症状》花粉症による目の3大症状は、
かゆみ・充血・涙です

2020年春の富山県における花粉飛散量は、昨年の
25%程度、過去10年の平均の45%程度という
ありがたい予想が出ています。

とはいえ、毎年花粉に苦しんでいる皆さんは、今年も
早めに対策を始めましょう。

北陸では花粉の飛散が2月下旬から始まると予想されて
いますので、2月上旬頃から薬を飲み始めることを
お勧めします。症状が出る前に薬を飲み始めることで、
症状が出る時期を遅らせたり、症状を軽くする
ことができます。

また、今まで大丈夫だった方も油断は禁物!! 2~3人に
1人は花粉症というデータもありますので、鼻が
むずむずしたり、くしゃみや鼻水が出てきたら、早めに
受診するようにしましょう。

花粉が強く飛び交う季節には、まずは花粉に
触れないことが大切です。

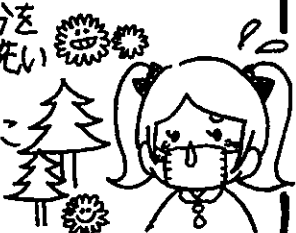
★サングラスやめがね、マスク、帽子を着用しましょう。

★コンタクトの方はなるべくメガネを使用するようにしましょう。

★帰宅時には洋服についた花粉を
落としてから家に入り、うがい・手洗い
洗顔をしましょう。

★布団や洗濯物はなるべく外に
干さないことも大切です。

皆さんが少しでも穏やかに春を
過ごせますように...



♡♡♡
バレンタインコーナーに行くと、とても
かわいらしくて、おいしそうなチョコレートが♡
並んでいますね♡チョコレートの誘惑に♡
負けて、ついつい自分用のチョコ
を買ってしまいます...♡♡(笑)
♡♡♡
チョコの食べすぎに注意しましょう!

