



# すこやかカレンダー春号

聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター  
発行日:2015年3月2日 NO. 54

## 旬を味わいましょう

中央アジアから中近東地域が原産で、古代ギリシャ、ローマ時代か栽培されていた歴史ある野菜です。日本へは7~8世紀頃に中国から渡来したと言われていますが、さやえんどうとして栽培され始めたのは江戸時代です。



### さやえんどう 莢豌豆

## 栄養豆知識

さやえんどうはカロテンの含有量が多く、分類は緑黄色野菜。ビタミンC、食物繊維も豊富です。豆の部分には、ビタミンB1やたんぱく質も含まれており、必須アミノ酸のリジンは体の成長を促進し、さらに集中力を高める効果があります。

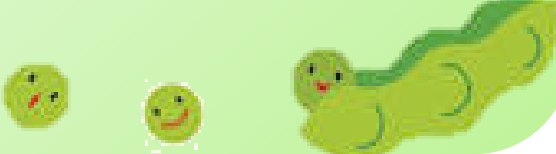


さやは美人の眉のごとし

「豌豆」のつくり「宛」は曲がった輪のこと。

美しい眉の細く曲がっていることから美しい容姿という意味もあります。

えんどうの若さは柔らかく美しいので、中国では豆に宛を組み合わせて「豌豆」になったといわれています。



### 豆苗



えんどう豆の若い莖葉。数種類のビタミンを多く含む栄養豊富な野菜。

### えんどう豆 あれこれ図鑑



### グリーンピース

えんどう豆の中でも、未熟な豆をいう。風にあたりると実の表皮が固くなるので、さやごと買うと良い。

### 古代エンドウ豆



皮が濃い紫色をしたえんどう豆は、古代エジプトのツタンカーメンの墓から出土した豆の子孫といえます。別名「ツタンカーメンのえんどう豆」

### スナップエンドウ

さやと大きな実、両方食べられる。実は甘く、さやは柔らかく、歯切れが良い。



～気持ちよく春を迎えたい～

# 脱・花粉症生活



寒い冬も終わり、暖かな春を迎えると同時にムズムズし始める鼻、かゆくてたまらない目元、止まらないくしゃみ。今や花粉症総人口は2000万人、「5人に1人は花粉症」ともいわれています。

自然治癒は難しいと言われている花粉症ですが、花粉症が起こるメカニズムを知り、それに見合った食事を心がけることで、症状を和らげることが可能と言われています。ここでは花粉症の症状を少しでも和らげ、気持ちよく春を迎えるための生活習慣のポイントを7つご紹介します。

## 免疫力を高める食事をする

花粉症の症状を和らげるには免疫力を高めることが不可欠です。そのためには食事から免疫力を高める栄養素をしっかり摂る必要があります。  
ビタミンA・・・皮膚や粘膜の健康維持を助けてくれます。  
ビタミンB群・・・粘膜を正常に保ってくれます。  
ビタミンC・・・粘膜を維持し、抵抗力を高めてくれます。



## 甘いお菓子の食べ過ぎに注意する

甘い物の摂りすぎは、急激に血糖値を上昇させ、自律神経を乱しやすくなります。自律神経が乱れると免疫力低下し、花粉症やアトピーなどのアレルギー症状が現れるといわれています。

## 腸内環境を良くする

腸は、細胞内に必要な物質を取り込むところのため、様々な免疫物質が集まっています。腸を整えることによって、身体全体の免疫力を正常に保ち、花粉に対して過剰な反応を抑えます。

## 体内時計を整える

生活のリズムが崩れると、自律神経が乱れ、花粉症を招きやすくなります。夜更かしを避け、規則正しい生活を心がけましょう。遅くとも12時までに寝ることで自律神経のバランスが保たれるといわれています。



## ストレスをためない

ストレスは様々な病気を引き起こす原因と考えられていますが、花粉症もその一つです。ストレスが溜まっても、休息をとったり、趣味を楽しむなど、自分なりの解消法を見つけストレスと上手に付き合っていくようにしましょう。

## 界面活性剤に注意する

シャンプーや洗剤などに含まれる界面活性剤は目や鼻の粘膜（バリア）を壊し、花粉成分が体内へ侵入するのを許しています。シャンプーや洗剤を付けた際は目や鼻に入らないように注意し、しっかりすすぎを行いましょ。



## 鼻で呼吸する

鼻には吸った空気を浄化するという機能が備わっています。空気中には、微量なチリやホコリ、ウイルスや細菌が舞っていますが、鼻で呼吸することによって、そういった危険物質を浄化してする仕組みになっています。