

2月4日は立春。暦の上ではもう春ですね。  
春というと、なんだかウキウキした気分になりますが  
花粉症の方にとってはツライ季節ですね。

2006年の花粉の量は去年に比べるとずいぶん  
少ないという予報が出ていますが、油断は禁物！  
**去年大量の花粉を浴びたために、今年から発症する  
人が増えるのではないか、という意見もあるんですよ。**  
まだ花粉症でないあなたも必見ですよ！



## 花粉症チェック！

- 風邪でもないのにくしゃみが止まらないことがある
- 目が猛烈にかゆくなることもある
- 風邪でもないのにサラサラした鼻水が止まらないことがある、もしくは鼻がつまることもある
- 家族に花粉アレルギーの患者がいる
- ほかのアレルギーを持っている
- 自宅の近所や通勤路に、スギ林や、田畑・草むらがある
- 交通量の多い道路がそばにある
- 毎年、決まったシーズン（春先など）に同じ症状が出る
- 肉類や卵など、高たんぱくの食品を口にする機会が多い
- あまり部屋の掃除をしない



## 結果・対策

### ・5～10個…すでにデビューしているあなた

残念ながら、すでに発症している可能性大。飛散開始の2週間前には病院で予防薬をもらっておくと安心です。また、サプリメントなどを上手に使うのも良いでしょう。

### ・1～4個…今年は来そうなあなた

デビューの日も近いかも？食事のバランスに気をつけたり、花粉対策グッズを利用して、花粉を浴びないようにしましょう。室内にまめに掃除機をかけることも有効です。

### ・0個…今年はセーフなあなた

今年は大丈夫そうです。バランスの良い食生活と、ストレスを溜めない生活を心がけましょう。

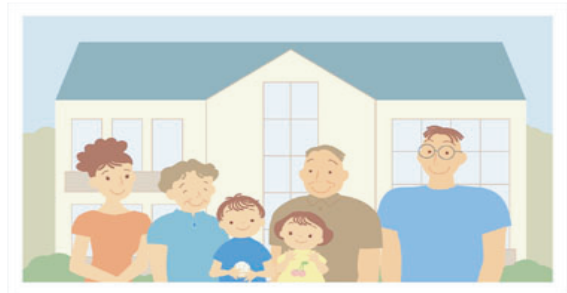
## 花粉症に良い食べ物とは？

### ・免疫力を高めましょう！

野菜類全般は身体に良いですが、その中でも特にニンニク、ネギ、タマネギ、ニラがおすすめ。また、キャベツ、ダイコンなどの淡色野菜やきのこ類も有効とされています。

### ・レンコンが注目されています！

レンコンには免疫力を高めると同時に、免疫調整力を高める効果があります！ぜひ試してね！



TOYAスマイル倶楽部事務局

今治市玉川町中村甲677-1

有限会社十弥工務店内

TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>