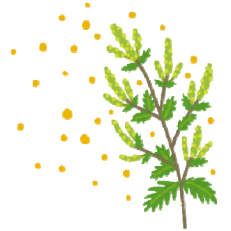




今からでも遅くない 花粉症対策



鼻詰まりを解消する方法は？



ヨーグルトが効くて本当？

専用の洗浄機で鼻うがい

受験シーズン本番。鼻詰まりで頭がぼーっとしてしまうのが悩みなら、効果的なのは鼻うがい(鼻洗浄)です。

冷たい水や真水で行うと鼻が痛くなるので、ぬるいお湯に塩をひとつまみ入れた生理食塩水を使うようにしま

鼻の粘液を温めるのも有効

温熱療法も有効です。鼻の粘膜を温めると血流がよくなり、鼻が通ります。

水蒸気が出るスチームなどが無ければ、お風呂場で湯気を吸いこむだけでも大丈夫。

脇の下を圧迫して鼻を通す

鼻を通すツボがあるのは脇の下。枕などで圧迫すると、圧迫したのと反対側の鼻が通るようになります。

ただし両方を圧迫すると両方の鼻が詰まってしまうので要注意。片方の鼻だけが詰まっているというときは試して

空気清浄機は玄関に置こう

一般的によく言われることですが、家に入る前に服をはたいて花粉を払い落とすことが大切です。

花粉が落ちやすい、できるだけつるつとした素材の洋服を着るといいでしょう。

セーターなどの素材は、花粉が絡みついてしまうので、花粉が付くという意味では適切ではありません。

空気清浄機を置く場所に迷うという人もいるかと思い

日頃からヨーグルトを食べる

花粉症に直接効くというわけではありませんが、ヨーグルトの乳酸菌を摂取することをおすすめします。

花粉症をやわらげたり、発症しにくくしたりする食べ物として知られていますね。乳酸菌をとることで腸内環境を整えられて、アレルギー体質の改善に効果が期待できるからです。



材料 (2人分)

鶏胸肉 (皮なし)	1枚 (約220g)	バター	10g
塩、こしょう	各少々	薄力粉	大さじ2
にんじん	1/4本	牛乳	300ml
菜の花	4茎	顆粒コンソメの素	小さじ2
アスパラガス	2本	塩、こしょう	各少々
スナップえんどう	6個		

作り方

1 鶏胸肉はひと口大に切って塩、こしょうをする。にんじんはいちょう切り、アスパラガスは固い根元を切り落として4等分に切り、菜の花は大きい葉と固い根元を取り除いて食べやすい長さに切る。



2 筋を取り除いたスナップえんどう、アスパラガス、菜の花は、それぞれかるく塩茹でする。



3 フライパンにバターを溶かし、焦がさないように鶏胸肉を炒める。火が通ってきたら野菜を加えて全体を炒め合わせる。



4 ③に薄力粉をふるって焦がさないように炒め、Aを加えて全体をなじませるように混ぜ合わせてからひと煮立ちする。お好みで塩、こしょうを加える。

※粉チーズをかけたり、溶けるチーズをのせて小麦粉や牛乳の分量を調整してグラタン風にしたたり、お好みでアレンジできます。

鶏胸肉と春野菜のクリーム煮

筋力を保つには、良質なたんぱく質が欠かせません。春冷えに気をつけたいこの時期、あたたかく、カルシウムが豊富な乳製品も使ったクリーム煮をどうぞ。



新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい！！

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※丸の付いている日が定休日です。