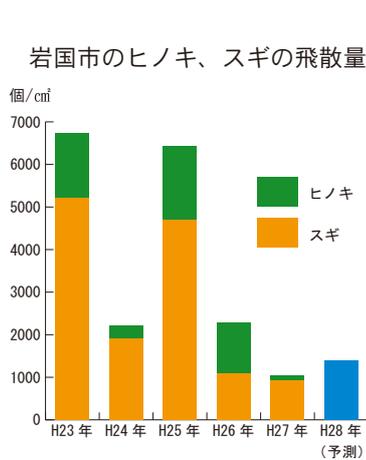


●スギ花粉症 最近の飛散状況と治療

今や国民病といわれているスギ花粉症ですが、有病率は25%にも上り、毎年憂鬱な春を迎える人も多いと思います。労働効率の低下や医療費の増加で、経済損失は実に約3千億円に近いといわれています。しかしここ2〜3年は軽い症状で済んでいる人も多いのではないのでしょうか。実は最近の異常気象のため花粉飛散量が非常に少ない年が続いています。スギ花粉の飛散量は花芽の育つ前年の夏の気象に大きく左右されます。前年の夏が暑く、日照時間が多いと花芽がよく育ち、次年の花粉飛散量が多くなります。ここ数年、市内では豪雨などの被害もあり雨が多く、日照時間が少ない夏が続きました。そのため花粉の生育が不良で、昨年の総飛散量はスギ、ヒノキを合わせて千個/cmで例年に比べ非常に少なくなりました。



の人は5月連休の後まで症状が続きます。最近では黄砂やPM2.5の影響もあり、症状が長引く人もいます。花粉症は一度発症すると残念ながら自然治癒はほとんどありません。一番大切なことはできるだけ花粉を吸わないよう注意することです。治療としては、とりあえず症状を緩和する対症療法と、花粉症を根本的に治す免疫療法があります。対症療法は、内服薬や点鼻剤など、自分に合った薬を上手に組み合わせる方法です。症状が出始めたから早めを使う(初期療法)ことが症状を軽く済ませるコツです。免疫療法は、皮下注射による方法(SCIT)と舌下免疫(SLIT)があります。いずれも根気のいる治療です。【岩国市医師会

トマトの旨みが効いています!

豚肉のロベール風

材料 (4人分)

- 豚肩ロース厚切り肉 … 4枚(320g)
- 塩…小さじ½
- コショウ…適量
- サラダ油…小さじ2
- 小麦粉…小さじ2
- サラダ油…小さじ1½
- 玉ネギ…¾個(150g)
- 水…1½カップ
- トマト水煮缶 …200g
- 粉末ブイヨン …小さじ½
- ピーマン…1個
- ロリエ…1枚
- キュウリのピクルス…½本
- パセリ…適量

●エネルギー 268kcal/人 ●塩分 1.2g/人

作り方

- ①豚肉は両面に塩とコショウを振る。玉ネギは繊維に沿って薄切り、ピーマンは1cmの角切りにする。
- ②フライパンを強火にかけて油を熱し、豚肉の水気を拭いて両面を焼き色が付く程度にさっと焼く。鍋に移し入れて、小麦粉を振る。
- ③②のフライパンに油を熱し、玉ネギを薄い飴色になるまで炒め、鍋に加える。トマトの水煮缶、ブ

食推さんの

食べてみんさい  
おいしいけえ!



イヨン、水、ピーマン、ロリエを順に加えて弱火で30〜40分煮込む。

④皿に盛り、ピクルスとパセリを乗せる。

★ひとことポイント★

焼いた肉の上に小麦粉を振ることで、焦げ付かず全体にとろみが付き、だまになりにくくなります。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会