



※宛先に変更のある場合は上記を訂正し、FAX 返信いただけたら幸いです。
FAX.03-3230-0622



東京文久堂ニュース 156号

◆花粉症のセルフケアを！

暖かく過ごしやすい日が増えてきました。しかし春といえば花粉症を連想する方も多く、仕事や勉強に集中できないこともあるでしょう。

花粉症の原因としてはスギやヒノキ花粉が有名で、日本の花粉症患者は約 70%がスギ花粉と言われています。他にも、いわゆるアレルギー性鼻炎の原因となる花粉にはシラカンバ、ヨモギ、イネやブタクサなどもあるようです。

花粉のような「異物」が体に入った時に働くのが免疫システムですが、この免疫システムに良い作用を与えるのがビタミンD なのだそうです。このビタミンD は鮭やサバといった魚やきのこ類に多く含むそうで、特にきのこ類は乾燥させるとビタミンD が増えるので、干しきのこを食事に取り入れるのが良いようです。また食事以外には日常的に日光にあたることで生成されるようなので1日20～30分のウォーキングも推奨されています。

今年はこちら10年で1番スギ花粉が多いと予想されている様なので、セルフケアで少しでも症状を改善したいですね。



株式会社東京文久堂

〒101-0051
東京都千代田区神田神保町2-4-7
久月神田ビル 2F
TEL.03-3230-0193
FAX.03-3230-0622
<https://bunkyo.co.jp>

最新記事は
WEBで！



2023年3月31日発行