

ちよこつと通信

カラダに効く～季節の食養生

花粉症ケアで快適な春を迎える

花粉症は免疫反応

春が近づいてくるのがつらい...という方も多いのではないのでしょうか。日本人の約4人に1人が悩まされている花粉症は、体内に入ったスギやヒノキなどの花粉を取り除こうとして免疫システムの過剰反応によってくしゃみや鼻水、目のかゆみといったアレルギー症状を引き起こします。普段の生活でできる予防策としては、①花粉の飛散が多い日は外出を控える、②外出時はマスクやメガネなどでガードする、③帰宅時は衣服や髪についた花粉を落とすこと。うがい、手洗い、洗顔も忘れずに!

免疫機能に関与するビタミンDに注目

対策の基本は、過剰に反応している免疫機能を抑え正常に保つこと。それをサポートするとされているのがビタミンDです。鮭やイワシ、しらすなどの魚類やきのこ類に多く含まれます。きのこ類は乾燥によりビタミンDが増えるので、干しきのこは食事にとり入れてほしい食材のひとつ。食べ物から摂る以外にも日光にあたることで体内に合成されます。ちなみにビタミンDは、カルシウムの吸収率を高める栄養素で、骨粗しょう症対

策にも有効とのこと。睡眠不足やストレスは、免疫のバランスを崩すことにつながりますので、十分な睡眠とバランスのよい食事をとり、規則正しい生活習慣を心がけてください。



頭のトレーニング

下に挙げた漢字は、いずれも部首が隠されています。4つの漢字に共通する部首はなんでしょう。

? 春

? 羊

? 周

? 刀

ちょっと気になる 今日は何の日



3月12日 Webの誕生日

1989年、ティム・バーナーズ＝リー氏が、Webと呼ばれている情報管理システム「ワールド・ワイド・ウェブ (WWW)」の概念を発表した日。



3月17日 みんなで考えるSDGsの日

国連が定めた持続可能な世界を実現するための17のゴール(目標)を、「みんな(3)で17のゴールを実現しよう」との想いを込めて制定されています。

(4/10: ちよこつと通信の巻)

本紙掲載記事の無断転載・複写を禁じます。編集・制作: 港北メディアサービス

マニュライフ生命保険株式会社



マニュライフ生命コールセンター
0120-063-730

受付時間9:00~17:00(土日祝・12/31~1/3は除く)

本社: 〒163-1430 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号
東京オペラシティタワー30階

公式ウェブサイト: www.manulife.co.jp

●担当は