

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

花粉の季節に！

今年の飛散量は東日本では去年の120%という予測だそうです。花粉症は免疫機能と関係があるということをご存じでしょうか？その免疫システムの約60%は腸にあります。そのため腸を元気な状態にしておくことが重要です。オススメの食材をご紹介します。



- **ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、キムチなど**…腸の善玉菌を元気にする乳酸菌やビフィズス菌が含まれるものです
- **ごぼう、きのこ、野菜類など**…食物繊維は腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きを助けます
- **ココア、チョコレートなど**…カカオポリフェノールには免疫機能に作用し、アレルギー症状を抑える働きがあります
ただし食べ過ぎは健康のためにも要注意です
- **サバ、アジ、イワシなど**…青魚に豊富に含まれるEPA、DHAにはアレルギー物質の働きを抑える効果があり
これが花粉症の症状を抑えることに繋がります



タウロミン：漢方処方をベースに体質改善をしてくれます！



花粉症は食事で治ることはありませんが、早めの対策で症状を緩和させることはできるかもしれません。なにかひとつでもできることを実践してみてください。 堀内（東御・管理栄養士）



気になったら…抗原検査キット販売中です

重症化率は低いものの、感染力が高いオミクロン型。「今、新型コロナウイルスに感染していない」ことを検査できる抗原検査キットを販売中です（取扱メーカーおよび価格は店舗等により異なります）。体調が気になったら検査して、15分後には結果を判定できます。ご利用下さい。 斉藤（開設者）



医療機関用を一回分で販売。ご自分で検体の採取等を行い使用します。陽性となった場合は医療機関を受診して下さい。

クイックナビ™-COVID19 Ag 操作方法・判定例

ご使用の際は添付文書をよくお読みください。 株式会社 デンカ株式会社

試料の調製

検体採取後 置ちに…

適量

綿球全体に検体が付着

回しながら上下に…

つまんで…

十分に浮遊

絞り出しながら…

つまんで…

綿球に付着した検体を移行させる

試料ろ過フィルター装着/試料の滴加

しっかりと装着

ゆっくりと逆さまに

つまんで…

試料[3滴]を滴加穴へ

反応時間：～15分間

15～30℃で静置 そのままで…

目視で…

検査結果の判定：判定例

○

コントロールラインに発色が認められる

C T

陽性

×

コントロールラインに発色が認められない

C T

無効例

F9-218-1/R01 上記は判定例を模式的に表したものであり、実際の見え方とは異なります。 99-99