



Samma Cafe!

2

VOL.72

花粉症シーズンに突入

寒さもピークを越え、スギやヒノキの花粉が飛び始め、花粉症に悩まされる方も多いのではないのでしょうか？くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が続くと、日常生活にも影響を及ぼします。今年の花粉飛散量はほぼ例年並みと予測されており、早めの対策がポイントになります。症状が本格化する前に、適切な薬の使用や生活習慣の工夫で症状を軽減しましょう。当薬局では、花粉症対策の相談や市販薬の選び方についてもサポートしていますので、お気軽にご相談ください！



About

2月から始めるUVケア

2月はまだ冬の気分ですが、実は紫外線量が徐々に増え始める時期です。特に**UV-A（生活紫外線）**は年間を通して降り注ぎ、シミやたるみの原因になります。春になって「日焼けしてしまった！」と後悔しないためにも、今から紫外線対策を始めるのがおすすめです。

2月からできる紫外線対策のポイント

✓ 日焼け止めは毎日塗る！

「冬だから大丈夫」と油断しがちですが、外出時はもちろん、室内でも窓から紫外線が入るのでUVカット効果のあるスキンケアや日焼け止めを習慣にしましょう。SPF20程度でも十分効果があります。

✓ 保湿+UV対策でバリア機能を守る

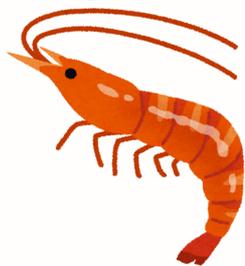
乾燥した肌は紫外線ダメージを受けやすい状態です。しっかり保湿をして肌のバリア機能を高めることも、紫外線対策の一環になります。

✓ 春夏に向けてビタミンCを意識

紫外線を浴びると活性酸素が増え、シミやくすみの原因になります。ビタミンCを含む食品やサプリを摂取し、内側からのケアも忘れずに！

2月は「まだ大丈夫」と思いがちですが、春になると急に紫外線量が増えます。早めの対策で、シミ・たるみ知らずの美肌をキープしましょう！

薬剤師より一言



紫外線対策は「春になったら始める」ではなく、「冬のうちから習慣化する」ことが大切です。特に、毎日の日焼け止めと保湿は、シミやたるみ予防の基本！将来の肌のために、今からコツコツ続けていきましょう。ちなみに、上の項目3つ目の活性酸素に対する成分ですが、アスタキサンチンも強力な抗酸化作用があるとされています。

エビやカニの甲殻類に含まれていて、脂溶性なので茹でよりも油で焼くのがオススメです！日常の身近なところから取り入れられるといいと思います。その他、健康管理や食事についての疑問は、管理栄養士もおりますのでお気軽にお声掛けください。

Topic

寒い日は温活

寒さが厳しい季節、手足の冷えや体のだるさに悩んでいませんか？そんなときにおすすめなのが「生姜を使った温活」。薬剤師目線で、生姜の温め効果と効果的な取り入れ方を解説します！

生姜の有効成分って？

✓ ジンゲロール（生の生姜に多い）

- ・血流を促進し、冷えを和らげる
- ・発汗を促すが、体を冷やす作用もある

✓ ショウガオール（加熱や乾燥した生姜に多い）

- ・体の深部を温める
- ・血管を拡張し、手足の冷えを改善

温活には、加熱した生姜を取り入れるのがポイント！

生姜紅茶

（簡単&すぐ実践できる！）

- ・紅茶にすりおろし生姜（または乾燥生姜）を加える

★ハチミツを入れるとさらに体が温まりやすいです



花粉症対策には『腸活×麴』

2025年
2月発行

「腸の健康」が花粉症対策のカギを握っている

腸と花粉症の関係を知ることが対策のカギ！

腸には免疫細胞の70%以上が集まっています、腸内環境が乱れるとアレルギー反応が過剰になりやすくなります。

特に「腸内の善玉菌が減る」と、花粉の刺激に敏感になり、症状が悪化することもある。

腸活に「発酵食品×食物繊維」で腸内環境改善！

腸を整えるためには、善玉菌を増やす発酵食品と腸内の環境をサポートする食物繊維を摂るのがポイント。

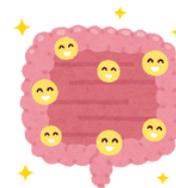
逆に腸を荒らす原因食材と言われる、砂糖や小麦製品、高たんぱく食、お酒は控えめに意識しよう！

そこでおすすめなのが「麴」

麴には乳酸菌のエサになるオリゴ糖や、腸を活性化する酵素がたっぷり。さらに腸内で善玉菌を増やしやすくする効果もあります。今では塩麴や味噌、甘酒など市販品も増えているのでぜひ取り入れてください。

★こんな食材と組み合わせると効果UP！

発酵食品（味噌・納豆・ヨーグルト）、食物繊維（野菜・海藻・きのこ）
毎日の食事に「麴」をプラスして、腸から花粉症を撃退しましょう！



RECIPE



塩麴でつくる おつまみピクルス



材料

・好きな野菜 ...250g (人参、大根、きゅうり、パプリカなど)	・水 ...50ml
・塩麴 ...大さじ2	・はちみつ ...大さじ2
・酢 ...100ml	・大葉 ...3枚

01 野菜をスティック状や食べやすい大きさに切る。
ミニトマトは爪楊枝で数カ所刺す。

02 鍋に湯を沸かし、切った野菜を入れ30秒ほど茹でて水気を切って粗熱をとる。

03 鍋に酢・水を入れて火にかけて、煮たったら火を止める。
粗熱がとれたら、塩麴・はちみつを入れて混ぜる。

04 消毒した容器に野菜とピクルス液を入れて漬け込み、冷蔵庫で半日～1日置いたら完成。