

花粉症の季節がやってきた！

ホームガス課 中岡 誉明

春の訪れと共に、多くの人々が待ち望む桜の花が咲き誇る季節がやってきました。しかし、この時期になると、桜の美しさと共に多くの人々が悩まされるのが「花粉症」です。花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因となって引き起こされるアレルギー反応で、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。日本では、花粉症患者が年々増加しており、春の風物詩とも言える存在になっています。

花粉症の原因と増加傾向

花粉症の主な原因となるのは、スギやヒノキなどの木の花粉です。日本では、特にスギの花粉が飛散する季節が2月から4月にかけてピークを迎え、多くの人々がその影響を受けます。また、遺伝的要因や環境要因も花粉症の発症に大きな影響を与えることが知られています。花粉症は、家族内で発症者が多いことから、遺伝的要因が関与していると考えられています。さらに、現代社会では室内で過ごす時間が増え、外出時に急激に花粉に触れることが、免疫系の過剰反応を引き起こす原因となっているとも言われています。

日常生活でできる花粉症対策

花粉症の症状を軽減するためには、生活環境を整えることも大切です。以下の対策が有効とされています。

① 日常生活でできる花粉症対策

花粉が飛散する時間帯（通常は午前中）に外出する際は、マスクや眼鏡を着用することが効果的です。特に、花粉専用のフィルターを備えたマスクは、花粉を95%以上遮断する効果があります。また、花粉が付着しにくい帽子やコートの着用も有効です。

② 屋内での対策

室内に入る際は、服や髪の毛に付着した花粉を払ってから家に入ることが大切です。花粉が室内に入らないように、窓を閉めることや、空気清浄機を使用することも効果的です。エアコンのフィルターも定期的に掃除し、花粉が室内に入りくいようにしましょう。

③ 食事での栄養摂取

花粉症の症状を緩和するために、ビタミンCやクエン酸を多く含む食べ物（例えば、オレンジやレモン）を摂取することが勧められています。また、アレルギー反応を抑える効果があるとされる「乳酸菌」や「EPA・DHA」を含むサプリメントを活用することも一つの方法です。

④ 運動と睡眠

健康的な生活習慣を維持することで免疫力を高めることが、花粉症の予防には重要です。適度な運動を行い、十分な睡眠を取ることが、体の免疫機能を正常に保つために役立ちます。

⑤ ガス衣類乾燥機の導入

現在、リンナイ社製の衣類乾燥機『乾太くん』には衣類に付着した花粉を取り除く機能が搭載されています（※デラックスタイプのみ）。梅雨入り前のこのタイミングでの導入がおすすめです。

これからの時期、花粉症対策をしっかりと行い、少しでも快適に過ごせるよう工夫をすることが大切です。衣類乾燥機の導入は特におすすめです。導入の際は、お気軽にお問い合わせください。



アポロ新聞

喫茶ポアロの サンドイッチ （再現レシピ）

総務課 宇都宮 千怜



アニメを見ていたら出てきたこのサンドイッチ。登場人物みんなが「おいしい！ おいしい！」と言い、パン職人も尾行してまでそのレシピを知りたがったというあのサンドイッチ。気になった方も多いのではないのでしょうか？ 物語の終盤で安室さんが細かく作り方を説明してくれたので、ぜひ作ってみたいと思っていました。

今回はみんな大好きコナン君に出てくる【喫茶ポアロのサンドイッチ】を作りたいと思います。なんでも完璧にこなす安室さんが作るサンドイッチは他のサンドイッチと何がどう違うのか？ とてもとても気になる所です。

さて、我が家の通常レシピだと、①薄めの食パン（8～10枚切り）②バターを塗る。③マヨネーズと辛子を混ぜたものをさらに上から塗る。④好きな具を挟む。…と言った感じです。

では、安室さんの作るサンドイッチのレシピはどうでしょうか？ まずは材料から…（安室さん曰く、特別なものは使いませんよ）との事。用意するのは見切り品の食パン（8枚切り）、すこし固くなったものが良いそうです。ハム、これも安くてなるべく脂の少ないもの。マヨネーズ。オリーブオイル。味噌。レタス。

▽作り方

① ハムにオリーブオイルを塗る。

② マヨネーズに隠し味程度の味噌を加え、よく混ぜる（なかなか混ざらないのでしっかり混ぜた方が良いです）。

③ お風呂の温度くらいのお湯にレタスを浸す。冷蔵庫から出した冷え冷えのレタスを39℃くらいのお湯に少しの間浸し、水を切っておきます。こうしておくことで、パンにはさんでもシャキシャキ感が続くそうです。

④ 少し固くなったパンを少し蒸す（安室さんは蒸し器を使用）。

⑤ 味噌マヨネーズのソースをパンに塗る。

⑥ ハムとレタスを乗せ、もう一枚の食パンではさむ。

これが本当に絶品なのか？ できるだけ脂の少ないハムに、オリーブオイルを塗ることで濃厚な風味が出るそうです。

▽実際に食べてみると…

なんと撮影している間に少し冷めてしまいました…しかも8枚切りの食パンの見切り品が無く今回は6枚切りを更に半分にカットした為、具を欲張ると薄すぎて倒れるー！ 冷めてしまったので再度挑戦しました。

蒸したのでパンは（薄い）が温かく、レタスはシャキシャキなのに冷たさが全くありません。私は辛子が好きなので、味噌を入れる発想があまり無かったのですが、味噌とオリーブオイルはとても良く合うようで家族にも評判が良くまた作って欲しいと言われました！

次回は見切り品8枚切りの食パンでしっかり、安室さんのレシピ通りに作ってみたいと思っています。

