

食育だより

Vol.20



そろそろ花粉の季節です！

日本人の約 25%が花粉症だといわれています。花粉症は季節性アレルギー性鼻炎ともいい、花粉に対して人の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。体が花粉を外に出そうとするためくしゃみが起こり、洗い流そうとするため鼻水や涙がでます。鼻や目だけでなくのどのかゆみや体が熱っぽくなることもあります。原因となる花粉は以下の通りです。ハンノキ、イネ科は口腔アレルギー症候群と関連があるとされています。



| 花粉 | 飛散時期 |
|----------------|---------|
| スギ | 11月から5月 |
| ヒノキ | 3月から5月 |
| ハンノキ | 1月から4月 |
| カモガヤなどのイネ科 | 5月から6月 |
| ブタクサやヨモギなどの雑草類 | 7月から10月 |

口腔アレルギー症候群とは？

花粉の一部のたんぱく質（アレルゲン）が、ある種の果物や野菜の中のたんぱく質と類似している場合があります。それらを新たなアレルゲンとして認識するようになり、症状がでます。新たなアレルゲンとなった果物・野菜を加熱せずに食べた時に、口の中がピリピリしたり、耳の奥の方がかゆくなったり痛くなったりする、過敏症状が起こるようになります。このアレルゲンは消化酵素に弱いので、胃で消化されてしまいます。基本的に、大量に摂取するなどの場合を除けば、強い症状の原因にはなりにくいと考えられます。関連が報告されている果物・野菜は下記の通りです。

| 花粉 | 果物・野菜 |
|------|--------------------------------|
| スギ | トマト |
| ハンノキ | リンゴ、ナシ、モモ、サクランボ、アーモンド、キウイ、マンゴー |
| イネ科 | トマト、スイカ、メロン、オレンジ、キウイ、ピーナッツ |

花粉症がひどくならないためには

睡眠をよくとること、バランスの良い食事をとることなど、生活習慣を保つことが免疫機能を正常に保つために重要です。マスク、メガネをかけることや衣類に静電気防止スプレーをかけるなども、体内に花粉が入るのを防ぐことにつながります。



食育だより

Vol.20



3月3日はひな祭り

上巳の節句。旧暦ではこの時期に桃の花が咲き、ひな人形を飾るほか、ごちそうを用意し、女の子の成長と幸せを願います。

ひな祭りの起源はいろいろあります。平安時代は上巳の節句にけがばらいと称し、紙で作った人形を川に流し厄除けやまもりびなとしてまつられていた「流しびな」という風習がありました。江戸時代には女兒の遊びの「人形遊び」と節句の儀式を結び付け、全国的にひな人形が飾られることになり、「ひいなあそび」が節句として「ひな祭り」へ変化したと考えられています。



ひな祭りの行事食

〇ひしもち

桃色は厄を払うといわれ、桃の花を表します。緑色は厄除けのよもぎ入りであり、新緑を表します。白色は子孫繁栄の意味を持つひしの実が使われ、残雪を表します。



〇はまぐり

この時期に採れるはまぐりは、対になっている貝から同士でしか形がぴったりと合わないことから、女の子が将来いい相手と出会えますようにという願いを込めて食べられます。

〇ひなあられ

女兒がお雛様を連れ、春の景色を見せる「雛の国見せ」という風習のいわばおやつです。ひしもちを外で食べるために砕いてひなあられを作ったともいわれています



〇ちらしずし

寿司は縁起の良いものとして昔からお祝いごとに食べられてきました。平安時代にはなれ寿司という魚介類とご飯と一緒に発酵させた今の寿司の原型がありました。しかし見た目が美しくないため、女兒のための華やかなひな祭りには似合わないと考えられてきました。そこで、華やかで春らしい縁起の良い寿司ということでちらしずしを食べるようになりました。ひな祭りの食事には親が子供の幸せを願う気持ちが詰まっています。

