



今月の TOPICS

- ★ そろそろ花粉症の季節です。今年の花粉飛散量は昨年のお2倍だとか！！
- ★ 「新型インフルエンザ」の企業対策～発生後の対応
- ★ 上手なサプリメントの摂り方
- ★ スーパー野生類茶レシピ



ドラッグストアやCMでも「**花粉症**」という文字をよく見かけるようになりました。またあの季節がやってきます。くしゃみ、鼻水、目のかゆみ。思い出しただけでもゾっとしますよね。



そもそも花粉症とは、花粉という異物（抗原）が体内に入ると、アレルギーを起こすヒスタミンという原因物質が肥満細胞から放出されることによって発症します。嫌な症状が少しでも軽くなれば楽ですよ。静岡健康倶楽部会員の方々には強い味方があります。そう、抗アレルギー作用を持つカテキンたっぷりのスーパー野生類茶。

緑茶がどのようにして花粉症を軽減するかといいますと、**二つの作用**があります。

一つ目は緑茶に豊富に含まれるエピガロカテキンガレートやビタミン類、ミネラル類が腸内環境を善玉菌優位に変え、免疫力を高めてくれるためです。スーパー野生類茶にはさらに善玉菌のエサになるオリゴ糖も配合してありますのでパワーアップです。

二つ目はカテキンにはヒスタミン放出を抑える作用があるからなんです。



緑茶は即効性のある薬とは違います。毎日続けて飲むことで体質改善することが大事ですね。

スーパー野生類茶をご愛飲頂いている会員の皆様の中には

「以前よりだいぶ症状が軽くなった」「薬を飲まずに耐えられた」という方々がいらっしゃいます。その中でスーパー野生類茶を飲み続けて2年という女性にお話を詳しく伺う事が出来ました。

Q/花粉症歴はどのくらいですか？

A/もう20年以上ですね。以前は鼻ばかりかんでお化粧は落ちるし、目はかゆくてもコンタクトしているのでイライラするし、最悪でした。薬を飲んでしまうと仕事中、睡魔に襲われてモウロウしていましたね。

Q/スーパー野生類茶をどのように生活の中に取り入れていらっしゃいますか？

A/飲むものはこれだけと言ってもいいくらいです。仕事に出かける時も作って持参しますし、無くなれば会社で作ったり。それで、少しでも花粉症の症状が出てきた時は普段より濃い目にして飲んでいきます。そうするとそれ以上症状がひどくならないのが不思議。1年前から花粉症の薬は止めました。花粉症の時期以外も野生類茶を飲んで、体質改善しているからかな～って思います。最近ハマっている野生類茶の飲み方はホットミルクで溶かして飲む「野生類茶ラテ」です。美味しいので是非紹介して下さい♪

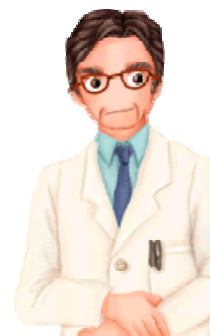
とても笑顔が素敵な女性でした。「野生類茶ラテ」美味しそうですね。静岡健康倶楽部のティータイムに取り入れてみようと思います。

■□■ 新型インフルエンザの企業対策とインフルエンザ発生時の対応 ■□■

今回は新型インフルエンザの驚異をお話しました。今回は企業での対策とインフルエンザ発生時の対応についてです。まず職場における感染予防対策。通常のインフルエンザ予防接種の推奨。そして従業員や家族全員に日常の健康管理を促し、1日2回の検温を実施させましょう。発熱症状がある場合は出社しないよう指導します。

訪問者の立ち入り制限も必要ですね。施設入り口を限定して、訪問者に検温してもらうことも必要です。そして訪問者には必ず手洗いしてもらいましょう。可能であれば、外出業務や対面業務を自粛したり、在宅勤務に変更することも検討してください。

新型インフルエンザの症状が出ている、または感染者との接触があった場合、発熱相談センター（都道府県や市などが保健所等に設置し、相談を受ける施設）に連絡し、指示に従い、マスク着用の上、速やかに感染症指定医療機関などで受診し、検査を受けます。感染者が増加し、感染症指定医療機関等が満床になると、入院勧告措置が解除され、都道府県内全ての入院医療機関で対応することになります。さらに感染者数が膨大になった場合、医療機関以外の公的宿泊施設などで医療体制を確保することになります。新型インフルエンザが流行すると学校も休校になる可能性があります。新型インフルエンザの1回の流行波は約2ヶ月と考えられていますので、その間は外出を自粛するよう子供に指導しましょう。



各個人が新型インフルエンザに関する情報に関心を持ち、今から出来る対策、食料や水の備蓄に努めることが大切です。

■□■ 上手なサプリメントの摂り方 ■□■

私たちの生活の中で過剰に摂り過ぎているものが「糖質」「脂質」「たんぱく質」です。そして逆に不足しているものが「**ビタミン**」「**ミネラル**」「**食物繊維**」であることをご存知ですか？ ミネラルとビタミンは3大栄養素（糖質、脂質、たんぱく質）をエネルギーへと変換する際に必要な『**酵素**』を活性化する能力があり、この2つがなければ他の栄養素を摂っても効率よく吸収されません。ダイエットサプリも様々なものが出ていますが、体外への排出は大腸の働きの一要素となる食物繊維が不足しては効果も期待薄なんです。ビタミン、ミネラル、食物繊維…これはスーパー野生類茶にブレンドされている「緑茶」にたっぷり含まれていますよね。さらに大腸の働きを良くする「オリゴ糖」まで入っていますので、便秘の改善には効果があります。ある栄養素だけを凝縮したサプリメントを飲むことは体内でのバランスを崩しますので、スーパー野生類茶のように様々な栄養素がバランスよく配合されたものを継続的に飲むことが理想的です。

◆◆◆ TEA ブレイク ◆◆◆

スーパー野生類茶愛飲者である静岡県菊川市の0様からスーパー野生類茶パウンドケーキのご紹介です。

【作り方】卵（L）3個、小麦粉180g、砂糖150g、バター150g、バニラエッセンス少々、スーパー野生類茶1～2本（お好みです）

バターをほぐして、分量の3分の2の砂糖を加えてクリーム状にする。

卵黄を加え、バターがダマにならないようにさらに練ります。

残りの砂糖と一緒に別に泡立っておいた卵白の半分を混ぜてよく練り、

さらにスーパー野生類茶を適量混ぜた小麦粉を2～3回に分けて入れます。

残りの卵白は泡をつぶさないように混ぜ合わせ、あらかじめ用意しておいた

型に真ん中がへこむようにして流しいれてオープンへ！

160度で40分。綺麗なグリーンのパウンドケーキの出来上がりです。

