あおば新聞

2023.03号 No.3

バックナンバーはこちら！

https://aoba-g.com/sitenai/aoba-newspaper.html

みなさま、こんにちは！今回は、春は多くの方が悩まされる「花粉症改善におすすめのツボ」と、「知っている様で知らない！今週の栄養のお話し」をお伝えします♪

contents:1 ［健康の豆知識］花粉症におすすめのツボ

花粉症の症状改善には、ツボ押しが効果的？

花粉症に効くツボを徹底解説！

「くしゃみで鼻水がとまらない!」「目がかゆくて真っ赤!」——花粉症の人には、とてもつらい時期…。

「つらい花粉症を改善できるツボを知っていれば、自分でコントロールできるのに」など、改善できるツボを知りたくはありませんか？

今回は花粉症に効くツボついてご紹介します♪

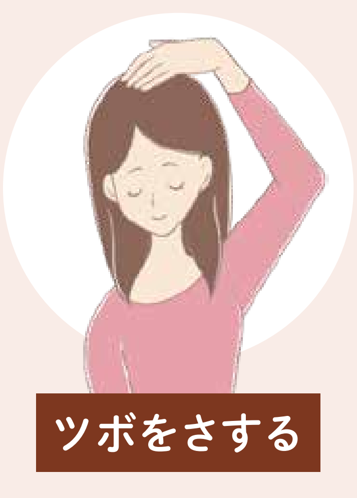
花粉症とは？

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となってくしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。花粉症のピークは、一般的に2月~4月と思われていますが、**量も種類も多いのが5月**です。

鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）だけでなく、目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多いです。また、のどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が表れることがあります。

花粉症を和らげるツボの効果とは？

【症状を和らげる】



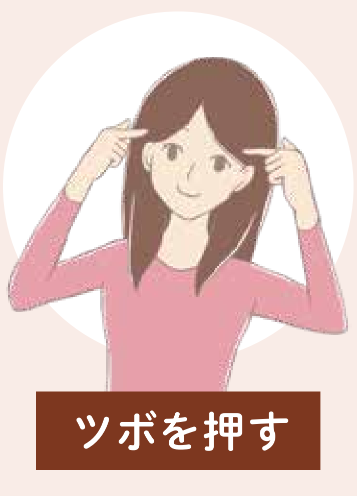
ツボをさする

ツボを押すことで症状が和らぐことがあります。

ツボは、東洋医学の「気」の概念に基づくものです。気は、体内に張り巡らされている「経絡（けいらく）」を通って、筋肉、皮膚に働きかけます。経絡には気の出入り口である「経穴（けいけつ）」があり、これがいわゆるツボです。ツボは経絡に沿って、全身に点在し、ツボを刺激することで経絡を流れる気を調整できます。

気の流れがスムーズになると、経絡とつながる**臓腑（内臓）が活性化**されていきます。よって、**体調が整う**というわけです。

【様々な部位に行える】



ツボを押す

ツボは、神経を通して内臓をはじめとする全身の様々な部位とつながっています。このため**身体に不調**があると、**特定のツボに痛みや硬さ、冷えや赤み**となって現れて、身体や心が疲れていることを知らせてくれるのです。不調のサインに気づいたら、**痛みのあるツボをゆっくりと押してみましょう**。ツボに適切な刺激を与えると痛みが和らぎ、体調改善に役立つのです。

いかがでしたか？次回は、「即効性のある花粉症に効くツボ」についてお伝えします！お楽しみに♪

contents:2 知っている様で知らない！ 今週の栄養のお話し

脂溶性ビタミン②

今回は、前回予告しました「脂溶性ビタミン」の続きをお伝えします！

※前回のコラムの続きとなります。バックナンバーと合わせてお読みいただくことで、より理解が深まります♪

脂溶性ビタミン その2：ビタミンA

ビタミンAの役割

ビタミンAには、目や皮膚の健康を保つためのサポートや、粘膜の保護、他にも細胞の成長を助ける等の役割を担っています。

ビタミンAの不足による影響

ビタミンAが不足すると、**肌が乾燥し、カサカサ**になる原因を招きます。

また粘膜の機能が弱まるため、**風邪をひきやすくなったり、胃腸の働きの低下**などの不調が起こりやすくなります。他にも夜盲症、ドライアイ、結膜炎など目の健康にも影響を与えます。

ビタミンAを過剰摂取すると

ビタミンAを多く摂取すれば、肌の調子や体調を万全に保つ事が出来ると思いそうな所ですが、**過剰摂取は禁物**です。

ビタミンAを過剰摂取した場合、肝機能障害、骨障害、吐き気、めまい、目のかすみ、運動障害などの不調を招いてしまいます。

ビタミンAの必要な量

一日の必要量：700～900μg

多く含まれる食材

牛レバー 100g（1100μg）	卵黄 1個（690μg）
豚レバー 100g（13000μg）	うなぎ 100g（1500μg）
鶏レバー 100g（14000μg）	人参 1本（720μg）
モロヘイヤ 100g（550μg）	ほうれん草 100g（450μg）

脂溶性ビタミン その3：ビタミンK

ビタミンKの役割

ビタミンKには、**出血時に血液を固め止血の役割**を担っています。また、**骨の形成のサポートや、動脈の石灰化の抑制**など、その働きは多岐にわたります。

ビタミンKの不足による影響

ビタミンKには止血の役割があるため、**不足すると正常に血の凝固が行われません。**そのため、少しの傷で出血しやすくなったり、出血が止まりづらくなります。

具体的には内出血、鼻血、月経過多他にも骨粗鬆症のリスクを招く原因となります。

ビタミンKを過剰摂取すると

多くの栄養素は身体に重要でありながらも、過剰摂取すると身体に悪影響が出ますが、ビタミンKは現在のところ過剰摂取による健康への影響は報告されていません。

※ただしビタミンKには”止血の役割”があるため、抗血液凝固剤などの薬を処方されている方は、過剰摂取は控え、日々の食事内容は主治医とよくご相談ください。

ビタミンKの必要な量

一日の必要量：50μg

多く含まれる食材

ひきわり納豆 100g（930μg）	わかめ 乾燥/水戻し 100g（120μg）
ブロッコリー 100g（190μg）	焼きのり 100g（390μg）
ほうれん草 100g（320μg）	小松菜 100g（320μg）

いかがでしたか？次回は、脂溶性ビタミンの4つ目「ビタミンE」についてのお話をお届けします♪

サプリメントで効率的にビタミンを補給！

1包にレモン100個分のビタミンC！

ビタミンCプレミアム

（サプリメント）

Gran Medic
VITAMIN C
PREMIUM
VITAMIN C 2000mg/Pack
MADE IN JAPAN

どのビタミンも大切な栄養素ですが、身体の各組織の生成に必須でありながら、不足しがちなビタミンであるビタミンC。「最近野菜をあまり食べていないな…」という方におすすめなのが、効率的＆簡単に補給する**高純度サプリメント！**

トウモロコシ由来のビタミンCを使用しており、原料であるトウモロコシは**遺伝子組換え不使用**です！

詳しくは店頭スタッフへお尋ねください。

次回のあおば新聞もお楽しみに！