

生活にちょっと役立つ うんちく話 花粉症

「花粉症」にまつわるうんちく話

「花粉症」の方にとっては辛い季節になってきましたが、今回は「花粉症」にまつわるうんちく話をご紹介します。

日本で「花粉症」が初めて認知されたのは、1961年(今から49年前)に行われた荒木英斉博士の調査からです。それまでは「花粉症」の考えさえ日本にはありませんでした。以後、日本では空中花粉と花粉症に関する研究が急速に進歩していきました。

花粉症は古来からあった？

日本では“現代病”のようなイメージがある花粉症ですが、実は紀元前400年頃の古代ギリシアの医師「ヒポクラテス」が書いた本の中には、それらしき風土病についての記述があるそうです。また、紀元前130～200年頃の古代ギリシアの医師「ガレノス」も花粉症らしき疾患について書いています。そして、紀元前100年頃の中国の記録にも「春になると鼻水および鼻づまりがよくある」。また、西暦1000年頃のアラビアの医師によって花粉症らしき疾患とその治療法が記録されているため、「**花粉症はかなり古い時代からあったのではないか**」と考えられています。



海外の花粉症事情は？

- 海外で花粉症が“病気”として発見されたのは、**約180年前(19世紀初め頃)のイギリス**です。
- ある日、農夫が干し草を扱っているとき、突然くしゃみが止まらなくなりました。原因はイネ科の牧草の花粉だったようです。しかし、当時はまだ花粉アレルギーという考えはなかったため、原因は“枯れた草に触ったこと”だと思われていました。しかし、1873年に本当の原因が発見され「**イネ科の牧草の花粉**」であると証明されました。



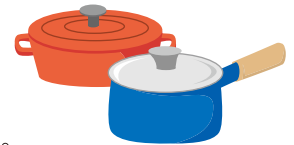
このイネ科の花粉症は“**世界三大花粉症**”のひとつとして今でも人々を悩ませています。

世界三大花粉症の残り2つは『**ブタクサ花粉症**』と『**スギ花粉症**』であり、特にスギ花粉症は世界的にもほぼ日本だけのようです。日本人の花粉症の約8割はこのスギ花粉症です。

歯とカラダが喜ぶ カルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に600mg 必量といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろ

ろな不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういう食事したら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考にさせていただきますね。



今回ご紹介のお料理 牛肉のアスパラ チーズ巻き



材料(4人分)

- 牛肉(薄切り).....280g
- プロセスチーズ.....80g
- グリーンアスパラガス.....4本
- 醤油.....小さじ2
- みりん.....小さじ2
- サラダ油.....大さじ1と1/3

作り方

- ① プロセスチーズは7～8mm角の棒状に切る。
- ② グリーンアスパラガスは根元の部分を少し切り落としはかまを取り、塩ゆでしてから冷水に入れてさます。
- ③ 牛肉を縦長に広げ、手前にプロセスチーズとグリーンアスパラガスをやや斜めにのせて巻き、巻き終わりを下にしてしばらくおく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして最初に焼き目をつけます。次に転がしながら全面に焼き色をつけてとり出す。
- ⑤ ④のフライパンを洗って火にかけ、醤油、みりんを入れて④をもどし、転がすようにしてタレをからめ、食べやすい大きさに切って器に盛り完成です。

1人分	カルシウム	135 mg
	エネルギー	307 kcal