



この時期食べよう！ほうれん草！

まだまだ寒さが厳しい日々が続いていますが体調は崩されていませんか。緑黄色野菜の中でも栄養価が高いほうれん草。年間を通して手に入りますが、この時期のものは、栄養価が高まり、美味しさも増すそうです。夏のほうれん草は、1ヶ月で成長するのに対して、真冬のほうれん草は成長に3ヶ月かかります。その分ゆっくりと土から栄養分を吸収する為、7月の約7倍ものビタミンCを含み、その量ほうれん草1束(300g)で約レモン10個分に相当する様です。その他、鉄、β-カロチン、葉酸、カリウム等沢山の栄養素が含まれています。栄養たっぷりのほうれん草を食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



## 花粉の季節



とうとう苦しい花粉の季節がやってきました。今年の飛散量は、例年よりも多めで去年の7~9倍も飛散する地域があるそうです。花粉症の私も、今からビクビクしています。

花粉症と聞いて思い出すことがあります。15年程前に患者さんから「私は花粉症って名前がつく前から花粉症なのよ」と伺った事があります。その頃の私は、花粉症は昔からある病気だと思っていました。

「花粉症」と公式に病名ができたのは、1964年に発表された「栃木県日光地方におけるスギ花粉症」という論文がきっかけだそうです。おそらく、私がお話を聞いた患者さんは、1964年前後で花粉症という病気が認識されだした頃から花粉症の症状を自覚されていたのだと思います。

そして、1980年頃に花粉症の患者数は爆発的に増加し、いまや国民病といわれるほどに患者数の増加、低年齢化が進んでいます。なぜ、1980年頃に爆発的に増加したのか？それは、1950年代の戦後復興で大量の木材が必要になったため、山林の伐採が行われました。そして、伐採した後に、スギの植林を行ったそうです。スギが花粉を出すまで成長する期間が30年といわれます。なので、戦後に植林した杉から大量の花粉が出て花粉症患者の増加に繋がったといわれます。また、外国から安い木材が輸入され、国内の木材需要が減少したため山林が手入れされずにいることも花粉を増やす要因になっているようです。

しかし、今では花粉を出さないスギの木が開発されて植林もされているようです。なんと将来、花粉症がなくなると考えられています！待ち遠しい限りです！！

今の予定では、花粉症がなくなるのは100年後らいしです。待ちきれそうもありません(笑)

前田 茂光

### ◇お知らせ◇

現在、インフルエンザや風邪が流行しています。手洗いやうがいをマメに行い、バランスの良い食事や睡眠を十分に心掛けて予防していきましょう！



### 【2月休診日】

3日、10日、  
11日(建国記念日)、  
17日、24日



前田 茂光 (まえだ しげみつ)

出身地：三重県

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

日本体育協会公認アスレティックトレーナー

