

# 健康宣言通信

2020.2  
February

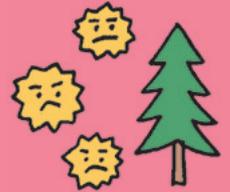
協会けんぽ  
静岡

静岡県は、「健康宣言」企業数、全国1位\*！企業の健康意識がとっても高い県なのです。協会けんぽ静岡は、そんな県内の企業の皆さまの健康づくりをさらに後押しする一環として、『健康宣言通信』を発行し、タイムリーな健康情報を皆さまにお届けします。

\*令和2年1月末日現在（協会けんぽ加入事業所のみ）

2月の  
Health Topics

## 花粉症予防



例年、2月初旬頃から飛散し始めるスギ花粉。  
つら～い花粉症シーズンを、毎日のセルフケア+メディカルケアで乗り切りましょう！

毎日の  
セルフケア  
でブロック



### 外出時

顔にフィットするマスク、花粉用メガネを着用、衣服は花粉が付きにくい素材を選ぶ。

### 帰宅時

玄関先で花粉を払い落としてから家に入る。洗顔・うがい・鼻をかむことを忘れずに。

### 在宅時

ドアや窓は閉め、花粉を室内に入れないようにする。洗濯物は室内に干す。

## 生活習慣の改善

生活習慣も大切。日頃から規則正しい生活を心がけ、しっかりと体調管理することが免疫力のアップにつながります。



適度な運動で、日頃から体力づくりを。



定食スタイルでバランスよい食事を。



禁煙しましょう。タバコの煙は鼻や気道の粘膜を刺激します。

メディカル  
ケア  
でブロック



花粉症は、飛び始める前に、もしくは症状が軽いうちに耳鼻咽喉科などを受診するのが効果的。薬物療法（経口薬・点鼻薬・点眼薬など）や免疫療法などの治療法があります。

また、スギ以外にもアレルギーの原因となる花粉は1年中飛んでいます。ハウスダストやカビなども、原因物質となります。医療機関で自分のアレルギーの原因を調べておくと、原因物質を遠ざけることができ、セルフコントロールに役立ちます。

# さけとしゅんぎくのペペロンチーノ風炒め

さけとしゅんぎくはどちらも血液サラサラ効果の高い食材。  
にんにくと赤とうがらしで食欲をそそる、寒い季節にぴったりの一皿です。

●エネルギー量 189kcal／塩分 1.4g (1人分)

●調理時間 25分



料理:小田真規子(スタジオナッツ・料理家・栄養士)  
撮影:志津野裕計(クラッカースタジオ)

## 材料・4人分

生さけ …………… 3切れ	エリンギ …………… 2本
塩 …………… 小さじ1/3	しゅんぎく ……… 大1把
白ワイン …………… 大さじ1/2	オリーブ油 ……… 大さじ2
赤とうがらし …… 2本	白ワイン 大さじ1/2
にんにく …………… 3片	④ 塩・こしょう 各少々

## 作り方

- ①生さけは骨を除いてそぎ切りにし、塩、白ワインをふる。
- ②赤とうがらしは種を除いてちぎり、にんにくは薄切りにする。エリンギは縦に割く。
- ③しゅんぎくは葉先をちぎっておく。
- ④フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて中火に掛ける。
- ⑤香りが出てにんにくがきつね色になったら取り出し、さけ、エリンギ、赤とうがらしを入れてソテーする。
- ⑥さけの色が変わったらしゅんぎくを入れ、半生にサツと炒め、仕上げに④をふる。

## いつでもストレッチ体操

# 肩こり編

寒いとついつい首や肩に力が入りがち。  
いつでもできるストレッチ体操で、血流をスムーズにしましょう。

### 首の前後 左右ストレッチ



- 1 右手を頭の左側に回し、ゆっくり引き寄せるように首だけを右真横に傾ける。反対側も同様に行う。

肩が上がらないように注意

倒し過ぎると頸椎を痛めやすいので注意



- 2 頭の後ろで両手を組み、あごを胸につけるように軽く押しながら頭を下げる。



- 3 あごをゆっくり上げ、頭の重さを利用して首を後ろに軽く回す。

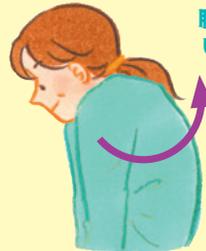
### 肩すぼめ・肩前後回し ストレッチ

お腹には力を入れる

- 1 両肩をできるだけ高く上げて肩をすぼめる。



胸をしっかりと張る



- 3 回し切ったら後ろから前にゆっくり回す。



- 2 胸を大きく張りながら左右の肩甲骨を中央に寄せて、肩を前から後ろにゆっくり回す。

一度に行う目安 前後左右とも各 15 秒 × 2 セット

一度に行う目安 前後各 5 秒 × 6 セット