



こぎつねサラダ

材料(4人分)

白菜…………… 200g(4枚)
春菊…………… 120g(1袋)
にんじん…… 50g(1/3本)
油揚げ………… 30g(1枚)

しょうが(すりおろし)… 少々
塩…………… ひとつまみ
酢…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ2
砂糖…………… 小さじ1/2
サラダ油…………… 小さじ1

カリッとした油揚げの食感と、しょうが風味のドレッシングが野菜とマッチして、箸がすすみます。しょうがの辛味成分は、血管を拡張させて血の巡りをよくし、血液循環の改善、むくみの解消にも効果があります。料理の名前は、昔話にきつねは油揚げが好きだと描かれていることからです。

つくり方

- ① 白菜、春菊は食べやすい大きさに切り、にんじんはいちょう切りにする。
 - ② 油揚げは色紙に切り、フライパンまたはトースターでカリッとするまで焼く。
 - ③ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
 - ④ 野菜をさっと茹でて、冷やし、水分を絞る。
 - ⑤ ボウルに④の野菜と②の油揚げを入れ、③のドレッシングで和える。
- *春菊は、小松菜、ほうれん草、菜の花に変えてもおいしく食べられます。

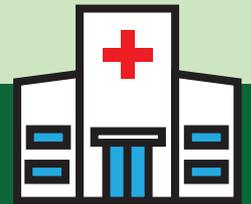


1人分のエネルギー61kcal 食塩相当量0.7g

病院コラム 医療の現場から

スギ花粉症の最新治療

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科部長 増山 敬祐



スギ花粉症の方にとって春は憂鬱な季節の訪れ。毎年、眼のかゆみ、くしゃみ、水っぱな、鼻詰まりでティッシュが手放せず、集中力が途切れ仕事や勉強に身が入らず、睡眠不足の状態が数ヶ月続きます。花粉症は一度発症すると毎年症状が出ます。近年では小児での発症も多くなり、大人になってからも花粉症で悩まされ続けることとなります。また、薬物無効の重症花粉症も増えております。そこで、今日はそのような方におすすめの当科でも行っている最新治療についてお話をいたします。

まずはじめは、舌下免疫療法です。免疫療法とは、スギ花粉を体内に投与してスギ花粉に対するアレルギー体質の改善を図る治療法です。以前は皮下注射による免疫療法でしたが、最近では副反応が少なく家庭でも投与できる舌下免疫療法が主流となりました。まず、スギ花粉の舌下錠を舌の下におきます。1分間そのまま保持して飲み込みます。体調の悪い時を除き原則毎日行い、少なくとも3年間続けます。これによりスギ花粉に対する体質改善を行い、症状の緩和や集中力の改善が期待できます。8割の方に効果があり薬が要らなくなる方も増えています。ただし、スギ花粉の飛散期前から開始する必要があり、今年のスギ花粉症には間に合いませんが、来年度以降の治療にはおすすめです。

次に、抗IgE抗体療法です。薬物無効の重症のスギ花粉症の方に対する治療法で花粉症では世界初の薬です。スギ花粉症ではスギ花粉に対するIgE抗体が作られ、これが鼻のアレルギー細胞(肥満細胞)にくっつきスギ花粉と反応して肥満細胞からアレルギーを起こす物質が出てくしゃみや鼻水となります。このIgE抗体が肥満細胞にくっつくのをブロックするのが抗IgE抗体で、花粉症の時期に皮下注射で投与します。ただし、IgEの量と体重で投与できる量が決まっており、かつ薬物無効の重症スギ花粉症のみが対象となります。スギ花粉症でお悩みの方にはこれらの最新治療がおすすめです。