

# みんなのひろば

## とくべつでんしばん

Contents	▷ 花粉症に注意 (P.1)	▷ 春を味わう (P.2)
		▷ 日本語クイズ (P.2)

### 花粉症に注意!

お花見や散歩など、外に出かけたくなる季節ですが、外出には注意が必要です。春はアレルギーの原因になるスギやヒノキの花粉が多く飛ぶようになるからです。今まで花粉症ではなかった人でも、たくさん花粉を吸いこむことによって、花粉症になる可能性があります。くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどが花粉症の症状です。

### 花粉を吸いこまないようにするポイント

- ・マスクやメガネ、帽子を着用する
- ・家の前で服や髪を払ってから部屋に入る
- ・帰ったらすぐにうがい、手洗い、洗顔をする



### 食べ物でできる花粉症対策

花粉症はアレルギー反応のため、免疫力を高めることで体の抵抗力を上げていきましょう。くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどのアレルギー反応を抑える効果が期待できます。

**ヨーグルト** ▶ 免疫細胞の60%が腸に集中しています。乳酸菌で腸内環境を整えることが正常な免疫機能の活動につながります。

**チョコレート** ▶ チョコレートに含まれているカカオポリフェノールにアレルギーを抑える効果があるといわれています。

**緑茶** ▶ 緑茶に含まれているカテキンに、アレルギーを抑える効果があるといわれています。



### 豆知識

マスクを付けてもメガネがくもらない方法  
メガネをかけている方は「マスクをすると自分の息でメガネが真っ白!」という経験はありませんか? そんな時は、こちらの方法を試してみてください。効果ばつぐんです!

マスクの上部を折り曲げます



引用: 警視庁警備部災害対策課 X (Twitter)



### 春を味わう

一年中出回っている野菜でも、春に採れるものは新タマネギ、春キャベツなど、「新」や「春」をつけた名前が呼ばれます。冬の厳しい寒さに耐えて育った春野菜は、ほかの時期に収穫されるものと違い、身がやわらかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。栄養も豊富に含まれています。



### 代表的な春野菜

#### 新タマネギ



特に多い栄養素: 硫化アリル (辛みのもとになる成分)

効果: 疲労回復、血液をサラサラにする

#### 春キャベツ



特に多い栄養素: ビタミンC、ビタミンU

効果: 胃壁の粘膜を丈夫にし、消化を助ける

#### 春ニンジン



特に多い栄養素: β-カロテン

効果: 皮膚や粘膜を丈夫にする、免疫力を強化する

### 日本語クイズ

四字熟語は漢字四文字で1つの意味をつくる言葉です。日本に10,000語以上あると言われています。そのなかには漢数字が使われている四字熟語もたくさんあります。□の中にもどの漢数字が入るか分かりますか? ここから選んで入れてみましょう。[一、二、三、四、五、六、七、八、九、十]

① □石 □鳥

意味: 一つの行為で二つの利益を得ること

例文: 早起きすると、すがすがしい空気を楽しみながら勉強できる。これは□石□鳥だ。



② □寒 □温

意味: 寒い日が三日続いた後には、四日ほど暖かい日が来るといふ冬の終わりから春にかけての天気のこと

例文: □寒□温を繰り返しながら春が近づいてきた。



③ □転 □起

意味: 多くの失敗にもめげずに努力をし続けること

例文: 彼は□転□起してついに合格しました。



④ □期 □会

意味: 一生に一度だけの機会

例文: 旅先での出会いは□期□会だから大切にしよう。

こたえ: ①一石二鳥 ②三寒四温 ③七転八起 ④一期一会