



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にされるみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

春は「5K」に注意しましょう

季節は春。穏やかな気候に誘われて、お出かけをされる方も多いでしょう。ただ、この時期は気象現象で気をつけねばならないものが5つあります。それぞれの頭文字を取って「5K」とも呼ばれます。ご存じの方もいるかもしれませんが、あらためて確認しておきましょう。

① **強風** 春は急速に発達した低気圧が通過することが多く、突然の強風に見舞われるケースがあります。物の飛来や転倒に気を付けるだけでなく、気圧の変化で起こる体調の異変にも要注意です。

② **寒暖差** 春は1日の中での寒暖差も、日ごとの寒暖差も激しくなります。これが自律神経の乱れを招き、体にさまざまな不調をもたらします。体を守るためにも服装の調節は欠かせません。

③ **乾燥** 春は乾いた空気を持つ移動性高気圧に覆われる日が多く、空気は乾燥しがち。肌はもちろん、喉にも乾燥をもたらします。スキンケアをすると同

時に、水分補給も心掛けましょう。

④ **花粉** 春はスギやヒノキをはじめ、さまざまな花粉が飛ぶ季節です。花粉症の方はマスクの着用、花粉の除去などの対策が必須です。突然発症するケースもあるため、花粉症でない人も要注意です。

⑤ **黄砂** 毎年春になると、大陸から黄砂が多く飛来します。視界が悪くなるだけでなく、人体にも悪影響を及ぼします。特にアレルギーをお持ちの方は症状を悪化させる恐れがあるので注意が必要です。



上記の「5K」は、地域によっては、「4K」や「3K」になるかもしれません。とはいえ、「K」は一つでも体に影響を及ぼします。特に外出の際は注意するようにしましょう。

おすすめ旬レシピ

あさりと菜の花の辛子和え

旬のあさりを、同じく旬を迎える菜の花とともに和え物にします。あさりの旨みと菜の花のほろ苦さがマッチし、辛子がおいしさを引き立てます。手軽にできる和の一品で、食卓に春の彩を添えてみませんか。

★ 材料 (2人分)

あさり(むき身) 50g 菜の花 100g 酒 大さじ1 だし汁 大さじ1
しょうゆ 小さじ1 練り辛子 小さじ1/2

★ つくり方

- あさを鍋に入れ、酒を振って強火にかけて炒り煮し、そのまま冷まします。
- 菜の花は茎の固い部分を取り除き、熱湯でさっと茹で、水にとって絞り、約3cmの長さに切ります。
- ボウルにだし汁、しょうゆ、練り辛子を入れて混ぜ、あさりと菜の花を加えて和えます。 ※だし汁は、炒り煮した時に出た汁でもOK

PICK UP

あさり

あさは、古くから日本人の食卓にのぼってきた貝です。旬は春と秋。産卵前の3~4月と9月頃が最も身が詰まって美味とされています。近年は輸入品も多く、1年を通して店頭に並んでいます。殻が平べったく、模様のはっきりしていることが、おいしいあさりを見分けるコツ。

ビタミンB12や各種ミネラルなど栄養も豊富です。



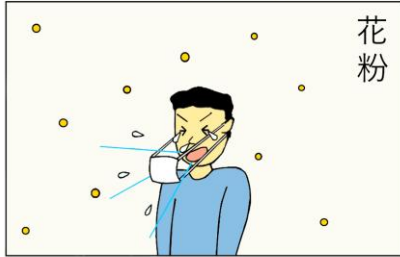
あっさり君

くまだまつお



強風

あっ、帽子が！



花粉



黄砂

景色が全然見えないよ...



「春」を存分に味わって来ました...

旅行はどうだった?

CALENDAR 3月 March

| | | | |
|-------|--------------------|-------|-----------------|
| 1(日) | 子ども予防接種週間(～3/7) | 16(月) | 十六団子 財務の日 |
| 2(月) | ミニの日 ミニ豚の日 | 17(火) | 春の彼岸入り 漫画週刊誌の日 |
| 3(火) | 上巳の節供・ひな祭り 耳の日 | 18(水) | 点字ブロックの日 |
| 4(水) | 雑誌の日 サッシの日 | 19(木) | 春の甲子園(～3/31) |
| 5(木) | 啓蟄 WBC2026(～3/17)★ | 20(金) | 春分の日・彼岸の中日 太陽の日 |
| 6(金) | 冬季パラリンピック(伊・～3/15) | 21(土) | 世界ダウン症の日 |
| 7(土) | サウナ健康の日★ | 22(日) | 世界水の日 放送記念日 |
| 8(日) | 大相撲三月場所(～3/22) | 23(月) | 世界気象デー |
| 9(月) | サンキューの日 雑穀の日 | 24(火) | 世界結核デー |
| 10(火) | 砂糖の日 サボテンの日 | 25(水) | アメリカメジャーリーグ開幕 |
| 11(水) | 東日本大震災から15年 | 26(木) | カチューシャの唄の日 |
| 12(木) | 財布の日 スイーツの日 | 27(金) | さくらの日 プロ野球開幕 |
| 13(金) | サンドイッチデー | 28(土) | シルクロードの日 三つ葉の日 |
| 14(土) | ホワイトデー JRダイヤ改正 | 29(日) | F1日本グランプリ決勝 |
| 15(日) | アカデミー賞授賞式 | 30(月) | マフィアの日 |
| | | 31(火) | エッフェル塔の日 |

★WBC 2026 (3月5～17日)

WBC(ワールド・ベースボール・クラシック)は、世界野球ソフトボール連盟(WBSC)公認の野球の世界一決定戦で、今回が6回目。20チームが参加し、日本は連覇を目指します。

★サウナ健康の日 (3月7日)

公益社団法人日本サウナ・スパ協会が制定。日付は「サ(3)」ウ「ナ(7)」の語呂合わせ。サウナを利用して、人々に健康な生活を送ってもらいたいとの思いから設けられました。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

Medical Index

メディカル インデックス

OTC類似薬

OTCは英語の Over The Counter (オーバー・ザ・カウンター)の頭文字をとった略語で、カウンター越しに販売される医薬品を指します。一般に「市販薬」と呼ばれるもので、購入に際して処方せんは必要ありません。一方、医師が処方する医薬品は「処方薬」「医療用医薬品」と呼ばれ、医療保険が適用されるので1/3割の負担で購入できます。OTC類似薬は、処方薬の中で市販薬と同じ成分・効能を持つものを指し、処方せんがなくても購入できます。昨今、医療費削減のためにOTC類似薬を医療保険の対象から外すことが議論されています。ただ、患者の負担が増すことから反対意見もあります。

3月5日は、二十四節氣の一つ「啓蟄(けいちつ)」。「啓」は開くことを指します。「蟄」はなじみの薄い漢字ですが、閉じこもるという意味を持ちます。つまり、冬の間土の中に閉じこもっていた虫などが、土を開いて外に出てくるのが啓蟄なのです。冬眠から覚めるのは虫だけではありません。人間にとっても悩ましい動物も活動を始めます。その代表例がクマです。▼啓蟄は、本格的な春の訪れを指すこと

佐々木のひとりごと

から、明るい印象を持つ言葉とされてきました。しかし、今、クマの生息地近くにお住まいのの中には、不安な季節の訪れを告げる言葉として、暗い印象を持たれる方がいるかもしれません。▼外に出やすい気候になっても気軽に外出できない状況というのは、本当に残念なことですね。地域を問わず、誰もが明るい気持ちで啓蟄を迎えられるような環境になることを願うばかりです。

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

代表 佐々木直人

●受付時間

午前10時～午後11時

●定休日

日曜日