

new Vol.5
ヴィオ新聞
 (株)ヴィオポート
 福岡市南区大橋2-15-8
 Tel: 092(553)6800
 http://esthe-vio.co.jp

インフォメーション

ヴィオ新聞が新しくなりました!!
 情報も豊富に文字も大きくなり、
 読みやすくなりました!!

大分サロン

セレブご用達!
 マドンナO2実施中!

メルマガ会員募集中!

お得な情報や美容情報
 など配信中!
 詳しくはスタッフまで

特集
花粉症 体温UPで 花粉症知らず!?

毎年、春になると『花粉症』に悩まされる方が多いのでは?花粉症対策には、免疫力をつけることが大切です。そもそも『**免疫力**』とは、人間の体に備わっている**ウィルスなどを排除しようとする防御反応のこと**。外から異物が入り込んだと体が感じると、その異物から体を守ろうと反応し排除しようとします。咳・鼻水・カブレがその反応のひとつです。しかし、免疫が低下すると、感染症にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。そして、**免疫のバランスを崩すと、体を守ろうとする働きが過剰になってしまいます**。これがアレルギー反応です。**花粉症はその代表的な症状です**。

では、免疫力を上げるには何が大切になってくるのでしょうか。それは体温と大きく関係しているといわれています。

体温が一度下がると免疫力は**30%も低くなり**バランスを崩し、逆に体温がたった**1度上がるだけで、免疫力は5~6倍もUP**します。つまり、花粉症を改善するためには体温を上げ、免疫力を高めることが大切です。次に、体温を上げるためには何が必要なのか?それは、『**睡眠**』『**食事**』『**運動**』です。『**睡眠**』は**1日4時間以上**、『**食事**』は**3食バランス良く摂る**、そして『**運動**』は**1日30分以上歩くこと**です。毎年悩まされる花粉症。意外と身近なところに改善策はあるようです。

生活を正せば花粉症は改善する?!の巻

室内でも眼鏡とマスクは外せなかったはずなのに...
 あれ?そういえば花粉マスクしてない...
 来たわね花粉症の季節〜!!
 体調悪化...
 花粉症の季節〜!!

一日4時間以上の睡眠
 一日3食、バランスのいい食事
 一日30分以上歩く運動

べつに、特別なことばしてないわ。
 こつても簡単よ!
 ただ普通の生活を、真面目にみただけなの。
 規則正しい生活すると、体温が上がるの。体温が上がると、免疫力が高まって、アレルギー反応が緩和されるからなの。
 それだけで? どうしても?
 さあ、それなら...
 その前に、鼻水、拭きましょう

体温美容で体の変化、実感中!!
お客様ボイス
 体温美容を受けてから、肌も体質も変わりました。そして、毎年悩まされていた花粉症もすっかり緩和しました。スタッフから教えて頂いた鼻うがい、今では、会社の後輩に伝授してます。(30代/女性)

Let's Cooking!!

生姜と根菜のスープパスタ



生姜
 生姜は花粉症にオススメの食材です。体を温めますし、花粉症にも良いです。生姜に含まれている『ショウガオール』という成分は、**鼻水・くしゃみ・鼻づまりを抑える効果があり、加熱すると増える成分**なので加熱するメニューがオススメです。量は一日10~20g位を目安に。

- 作り方**
- かぶ・人参を1cm角に、ネギ・生姜は千切りに、ベーコンは適当な大きさに切ります。
 - 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン・生姜・ネギ・人参・かぶを入れ軽く炒めます。
 - 水・コンソメ・ローレル・ミックスハーブを入れ、アクを取りながら3~4分煮込みます。
 - パスタを入れて中火にし、パスタの茹で時間分煮込み、塩・コショウで味を調えます。

- 材料** (2人分)
- かぶ...1個
 - 人参...1/2本
 - ネギ...1/3本
 - 生姜...1片
 - ベーコン...2枚
 - パスタ...2人分
 - コンソメ...2個
 - 塩・コショウ...少々
 - ローレル...1枚
 - ミックスハーブ...少々
 - 水...600~700cc
 - オリーブオイル...大2

◆『**ネギ**』も体を温める働きがあります。マカロニやペンネを入れるのもオススメです。

花粉症の手軽な対策はないの? **花粉症には鼻うがい**

花粉症の方にとっては、花粉が多く飛ぶ日は、大変な一日になります。どのような日に花粉が多く飛ぶのでしょうか?

- ① 晴れて気温が高い ② 空気が乾燥 ③ 風が強い ④ 雨上がりの翌日
 このような日は花粉が多く飛ぶといわれています。そんな日は帰宅した際に鼻うがいをしましょう。

鼻うがいのやり方について

用意するもの

- 食塩水100cc (37℃位のお湯に食塩1g(天然塩)を入れたもの)
- 注射筒(針の無い物)
- ※先端が細い物やコップでもOK。

① 顔を仰向けに傾け、鼻に食塩水を注入。
 ② 食塩水が鼻の後ろへ流れたのを感じたら、顔を戻し、鼻か口から食塩水を吐き出します。