



# イノスマンスリー

INOS Monthly

## ピークはすぐそこ！ 知っておきたい花粉対策

\*花粉の飛散は2月からぐっと増える！

目がかゆくなったり、鼻がムズムズしたり……。毎年春に花粉症に悩まされる人も多いのでは。スギやヒノキ花粉の飛散ピークは3月・4月ですが、飛散がぐっと増えるのは、実は2月って知っていましたか？

\*対策の基本は「持ち込まない」

外に出かけたら、玄関に入る前に服をはたいて花粉を落とす人は多いです。ただし、それだけでは不十分。

玄関に入ったら、部屋に上がる前にかたく絞った雑巾やタオルなどで、服やバッグを拭きましょう。水に濡らしたくない素材の場合や、面倒な人は粘着クリーナーでコロコロするだけでもいいですよ。このとき玄関には新聞紙を敷き、霧吹きなどで水を吹きかけて湿らせておくとさらに効果的。その上で拭くと、新聞紙が落ちた花粉を吸着してくれます。花粉を吸着した新聞紙はそのまま捨てましょう。

できれば一時的でも、上着やバッグは室内に持ち込まずに玄関のラックなどにかけておくといいですね。

\*食品で花粉症は改善しない？

「花粉症には〇〇が効く！」という言葉を盛んに聞きますね。残念ながら、花粉症を治す食品は今のところありません。

つらい花粉症の症状を低減させるには、免疫のバランスを保つことが最も重要です。花粉症にはヨーグルトや乳酸菌がいいと言われますが、これらが腸内環境を整え、免疫力をアップする効果があるからでは、と考えられています。免疫のバランスを整えるには、十分な睡眠と適度な運動、ストレスをためない、健康的な食生活を送りましょう。

とはいえ、実はこれが一番難しいかもしれません！

## 芽吹きの季節を前に ガーデニングを始めよう

\*寒い2月にできるガーデニングの準備

2月は1年で最も気温が下がる月。寒くて動くのがおっくうになりますが、春からガーデニングを楽しみたい方は、そろそろ道具の用意を始めましょう。

また、2月は春の花苗が流通する月でもあります。花苗選びはガーデニングの中でも楽しい作業ですよ。

\*ガーデニング・4つの基本道具

- ・シャベル(移植ごて)
- ・じょうろ
- ・はさみ(剪定ばさみ)
- ・グローブ

ガーデニングの道具はたくさんあるものの、初心者ならまずは上の4つを用意すればいいでしょう。いろいろと種類があつて迷ってしまいますが、最初のシャベルは剣先の広いもの、じょうろは蓮口の取り外しができるものがおすすめです。凝るとキリがないのがガーデニンググッズ。100円均一などでもガーデニングの道具は販売されています。はじめは手ごろなものをそろえ、少しずつ自分の好みを探りましょう。

\*重要なのはつぼみの数じゃなくて……

花苗を選ぶとき、目が行くのはつぼみの数が多い、大きな株ですよ。たくさん花を咲かせてくれる気がします。

でも、花苗を選ぶとき、重要なのはつぼみの数でも株の大きさでもなく、「葉の色つやがよく茎がしっかりしている」こと。葉が黄ばんでいるようなものや、株がぐらぐらするのはいけません。他より小さくても色つやのいい葉がたくさんついた、しっかりした株を選びましょう。

### コラム

#### ◆◆◆初心者ガーデニングと花粉症対策に◆◆◆

花粉症を治す食品は現在ありませんが、花粉症の症状を抑えるために有効だと言われるものはいくつかあります。そのなかのひとつが「ハーブ」です。抗菌作用のあるペパーミントや、抗炎症作用・抗アレルギー作用が期待できるエルダーフラワーなど、ハーブのなかには花粉症に効果があると言われるものも。ハーブの栽培は比較的簡単なので、ガーデニング初心者にもおすすめ。栽培を楽しんだら、摘み取ってお茶に加工するのもいいですね！

住まいや暮らしのお役立ち情報、次号もお楽しみに！

全国に広がる家づくりネットワーク  
**INOS**  
イノスグループ

(有) 野中建築工業所  
NONAKEN 1級建築士事務所