

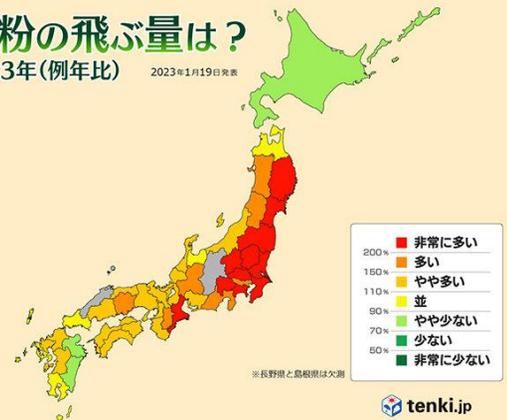
花粉症対策は水素吸入で

日本気象協会によると、2023年のスギ花粉の飛散開始時期は例年並みで、九州から関東で2月上旬から始まる見込みです。飛散量はここ10年間で最も多くなると予想され、特に関東から東北の太平洋側で多くなることが右の地図からもわかります。昨年は症状が弱かった人やこれまで花粉症ではなかった人も症状が強くなったり、新たに発症する可能性もあるとのこと。これは対策が必要です。

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が体内に入ってアルゲンとなり、これを排除するために体内でIgE抗体が作られます。抗体ができた後に再び花粉が侵入するとヒスタミンなどの化学物質が分泌され、アレルギーを排除するためにくしゃみや鼻水などの症状が現れます。くしゃみや鼻水などの炎症が起きている場所では**活性酸素**が多く発生します。

水素を吸入することで、水素の**抗酸化・抗炎症作用**により、活性酸素を減少させることが期待できます。水素吸入には副作用がなく、さらにリラックス効果もあることから、花粉症対策の一つとして取り入れてみてはいかがでしょうか。

花粉の飛ぶ量は？ 2023年(例年比) 2023年1月19日発表



MINTECH
水素発生器
MT-A100



水素酸素吸入器
HMT-HB1250

なぜ腸活が体にいいのか？
何をしたらいいのか？

腸活のすすめ



●なぜ腸活か？

いわゆる腸活とは、腸内細菌のバランスを整えることです。腸内には細菌がおよそ1000種類、100兆個も生息していることが知られています。腸内細菌は、善玉の菌と悪玉の菌、そのどちらでもない中間の菌で構成されています。腸内細菌の中で一番数が多いのは中間の菌で、次に善玉菌が多く、悪玉菌は少数です。体の健康には、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。

●腸内環境を整えるには？

健康的な腸内環境は善玉菌が優勢であり、その他の菌ができるだけ劣勢である状態です。悪玉菌は、たんぱく質や脂質が中心の食事・不規則な生活・ストレス・便秘などが原因で腸内に増えてきます。積極的に摂取したいのは、善玉菌を直接摂取できる**発酵食品**や善玉菌を増やす作用のある**食物繊維、オリゴ糖**です。

発酵食品:ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など。**ビフィズス菌**や**乳酸菌**を含むサプリで手軽に摂取することもできます。

食物繊維・オリゴ糖:食物繊維は海藻、こんにゃく、穀類、野菜、豆類に多く含まれ、オリゴ糖は大豆、ゴボウ、アスパラガス、玉ねぎ、にんにく、バナナなどに多く含まれます。

水素発生器消耗品
定期的に交換を！



MINTECH

株式会社メンテナンス

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-38-6-1501

TEL 03-5812-4560

FAX 03-5812-4561

E-mail: info@mintech.ne.jp

https://www.mintech.ne.jp/

編集後記
暦の上では春になりま
すが、厳しい寒さが続い
ております。コロナ禍も
収束までにはまだ時間か
かりそうですが、マス
クの着用については国会で
も議論がなされています。
欧米諸国ではすでにマ
スクなしが大半ですが、
日本ではマスク着用を継
続したいと考える人が多
いようです。これには日
本人の衛生観念の高さ以
外に、他の人と一緒にあ
りたいという心理的な事
情もあるようです。
花粉症やPM2.5対
策としても有効なマスク、
なかなか手放せないかも
知れませんね。



Collagen優芳舞
(コラーゲンユーハープ)

