

健康はっぼう21ひろば

## 食事とセルフケアで花粉症を乗り切りましょう

### ●花粉症とは

アレルギー疾患のひとつです。体のなかに入った花粉（異物）に対して抗体が作られ、追い出そうとして免疫機能が過剰に反応した結果、くしゃみや鼻水、目のかゆみといった症状が出てきます。

### ●花粉症と食事

腸内環境は免疫機能と密接に関係しているため、適切な食生活を意識することで免疫力を高めることができます。腸内細菌のバランスが乱れると、免疫の過剰反応を抑える細胞の働きが弱まり、アレルギー症状が出やすくなります。

### ●花粉症対策にお勧めの食材

#### 免疫機能を整える

##### ●発酵食品

善玉菌で腸内環境を整える  
食品例：ヨーグルト、納豆

##### ●食物繊維

腸で善玉菌の餌となり整腸作用を助ける  
食品例：野菜、キノコ、海藻、果物等

##### ●ビタミンB6

免疫を正常に保つ働きがある  
食品例：マグロの赤身、鶏ささみ 等

#### アレルギー症状を抑える

##### ●n-3計脂肪酸…油の1種

アレルギーの炎症反応を抑える働き  
食品例：えごま油、亜麻仁油、青背魚等

##### ●抗酸化作用の強い食品 (ビタミンA・C・E)

アレルギー症状を悪化させやすい「活性酸素」の働きを防ぐ  
食品例：かぼちゃ、にんじん、ほうれん草 等

〈注意〉揚げ物（サラダ油）、スナック菓子、レバー、お肉等に含まれる油はアレルギー症状を誘発してしまう可能性があります。食べすぎには気を付けましょう。

### ●花粉症のセルフケア

- ①外出時にマスク、めがねをする。
- ②花粉情報に注意し、花粉飛散が多いときには不要不急な外出は避けるようにしましょう。
- ③家にいる場合でも、花粉飛散の多いときには窓の開け閉めに注意をしましょう。
- ④外出する場合には花粉のつきやすいコート（ウールや毛足の長いもの）を着ることは避けましょう。
- ⑤外出から帰ってきたら、玄関の外で衣服の花粉をはらい、室内に持ち込まないようにしましょう。
- ⑥習慣的な運動は免疫力を高めてくれるので、花粉防御をしたうえで推奨されます。

出典：栄養士が教える！花粉症対策に効果的な食べ物と栄養素【医療法人社団ファミリーメディカル】より一部抜粋  
的確な花粉症の治療のために（第2版）厚生労働省 より一部抜粋

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

3月の企画

## だまご鍋販売 3月21日

11:00~なくなり次第終了  
お持ち帰りの方は、鍋持参OK!

干しもち・彼岸花 販売中

産直ぶりこ ☎0185-70-4020  
【営業日】毎週金・土・日 【営業時間】10:00~15:00

俺の姿を見てくれ  
誰も俺の存在には気づかないが  
今日も俺はじっと頑張っている。そう、俺は「境界」。

行き交う人々の姿を見ながら、人様の権利をしっかりと見守る  
暑がるうが寒がるうが、与えられたポジションから  
「絶対に離れない」こと。「決して動かない」こと。  
それが俺の使命。

境界は近隣の「和」の証

土地家屋調査士  
コニシ登記測量事務所  
〒016-0862 秋田県能代市寿域長根48番地181 電話 0185-74-9027 FAX 0185-74-9029

### 令和8・9年度八峰町 小規模修繕等契約希望者 登録受付のお知らせ

一般競争（指名競争）参加資格申請を行っていない方でも、町が発注する小規模（50万円未満）な修繕工事等の契約を行うことができる制度です。

要件として、町内に主たる営業所または住所を有している個人であれば登録が可能です。

詳しくは、左記までお問い合わせください。

**受付期間** 3月2日（月）から3月18日（水）まで  
（受付時間 午前9時から午後4時まで。ただし、土日祝日を除く。）

**有効期間** 4月1日から令和10年3月31日まで

**問** 総務課 管理契約係  
☎76-4601

### 軽自動車を手続きが必要な場合

軽自動車税は、毎年4月1日時点で、軽自動車等を所有している方に課税されます。

4月2日以降に廃車や名義変更をしたとしても、その年度の税金は課税されるため、早めの手続きをお願いします。

**町で手続きできる車種**

- ・原動機付自転車（125cc以下）
- ・小型特殊自動車（農耕作業車等）など

**町がナンバープレートを交付している車両**

- ・軽自動車（二輪126cc以上、三輪、四輪等）など

**問** 能代山本自家用自動車協会（☎52-3383）  
（能代市落合字古恵土1-7）

### 「賃上げ緊急支援金」申請受付中

県では、従業員賃金を一定額以上引き上げた中小企業等を対象に、緊急支援金を支給しています。

詳しくは左記ウェブサイトをご覧ください。

**受付期間** 6月30日（予定）まで

**問** あきた賃上げ緊急支援事務局（☎018-1827171）

**地域おこし協力隊活動報告会について**

令和7年度に活動した地域おこし協力隊2名の活動報告会を行います。どなたでもご参加いただけますので、ぜひお気軽にお越しください。

**日時** 3月19日（木）午後4時~5時

**場所** 峰栄館

**申込み** 不要

**問** 企画政策課（☎76-4603）

### 食品製造事業者を支援します!

県では、厳しい経済・物価情勢下でも成長を目指す食品製造事業者に対し、商品改良や販路拡大などに要する経費を助成します。

**事前相談が必須**です。お早めにお問い合わせください。

**補助対象者** 次の要件を全て満たす方

- ①中小企業者のうち、食品製造業、または清涼飲料製造業、酒類製造業、茶・コーヒー製造、製氷業を営む方
- ②県内に主たる拠点を有し、かつ概ね1年以上の事業実績があること
- ③自社で食品を製造していること

**補助対象経費** 商品改良販路拡大等に係る経費、およびこれに付随する経費

**補助率** 3分の2以内（上限300万円、下限50万円）

**募集期間**【事前相談】3月2日（月）午後5時必着  
【申請期間】3月24日（火）正午必着

※詳細は県ホームページをご確認ください。

**問** 県食のあきた推進課  
☎018-1860122

## JA-SS灯油宅配定期配送 会員募集中

定期配送会員のお客様へは、  
通常配送 価格から **2円/ℓ引き**  
でご提供いたします!

**お得①** 定期給油いたしますので、油切れの心配が無く安心。使用量の増える冬は残量確認や電話注文の手間が省けてラクラク補給!!

**お得②** 新規お取引の上、ご契約の方には、**令和8年3月末まで特別6円/ℓ引き**でご提供いたします。

（お問い合わせ先）JA秋田やまもと 八竜セルフ TEL 85-2775 山本セルフ TEL 83-2703 琴丘セルフ TEL 87-2004  
峰浜 S S TEL 76-3153 八森 S S TEL 77-3003