

~Hello letter~

Spring Edition 2026



花粉症対策について

毎年、春は花粉症の季節ですね。

花粉症対策として、普段からできることを紹介します。なるべく身の周りの花粉を減らすことが大切です。

①外出するとき

マスクを着用する。不織布のマスクがおすすめです。

コンタクトレンズでなくメガネの着用を。

花粉が付着しにくい綿やポリエステル服装を。帽子をかぶって、頭への花粉の付着を減らすこともおすすめです。

②帰宅したとき

玄関に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落としましょう。

うがいと洗顔をしましょう。

③家に居るとき

換気時は窓を小さく開け、時間を短くして花粉が入らないようにしましょう。

こまめに掃除をして花粉を減らしましょう。



それでも花粉症で悩まれる方は、医療機関で、アレルギー薬などの薬を処方してもらいましょう。また、医療機関に行く時間もない方は、薬局等で市販薬の購入も検討してみてください。はいかがでしょうか。

アスパラの肉巻き

これからが旬のアスパラ料理の紹介です。

材料（2人分）	
豚バラ薄切り肉	8枚（200g）
アスパラ	4本（80g）
サラダ油	大さじ1

（たれ）	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

1. アスパラは下半分ほど皮をむき、4等分に切る。
2. 豚肉は半分に切り、1枚ずつアスパラに巻く。計16個作る。
3. ボウルにたれの材料を入れて混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、2の肉の巻き終わり部分を下にして入れる。中火で焼き、焼き色がついたら裏に返してふたをして弱火で2分焼く。
5. 余分な油をふきとってから、3でつくったたれを加えて火を強め、煮詰めながらたれをからめる。



富田店

岡山市北区富田157

086-235-1200

尾張店

瀬戸内市邑久町尾張1346-6

0869-24-7796

赤磐店

赤磐市穂崎852-1

086-229-2220