

花粉症には早めの対策や治療が大切です。

今や4人に1人は花粉症といわれます。スギやヒノキなどの花粉によって鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状が出ます。



ワンポイント知識

花粉対策していますか?

これは風邪?花粉症?

花粉症の症状は、風邪の症状に似ています。そのため花粉症であるにもかかわらず、風邪だと思い込んで症状を悪化させてしまうケースも。花粉症に特有な症状を知りおかしなと思ったら、早めに医師に診てもらい症状の軽いうちに治療してもらってください。

目のかゆみ

目がとてもかゆく、涙が出ることもあります。風邪では、目のかゆみはほとんどありません。

スギやヒノキに注意して下さい。

花粉症の原因植物には樹木と草本があり、日本では約60種類もあるとされています。スギやヒノキの花粉は大量に風によって数十キロも飛んでくるので、どこにいても花粉対策をしっかり行うことが大切です。

くしゃみ

立て続けに何回も出る。風邪ではあまり立て続けには出ないです。

鼻水

透明でさらさらしています。風邪では、初めはさらさらでも、数日で黄色くなってネバネバしてきます。

鼻づまり

両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともあります。風邪では、比較的軽いです。

今回の数独/ナンバープレスです。

					5	7	
		7		9	4	6	
	2		1		3		
			5			8	7
3		9	2	1			4
6	5		7				
		1		8		7	
	4	7	1		6		
	3	6					

前回の数独/ナンバープレスの答え

4	6	7	9	5	1	3	8	2
1	9	2	3	8	4	5	6	7
8	5	3	7	2	6	4	9	1
6	1	8	2	7	3	9	5	4
2	7	5	4	9	8	6	1	3
3	4	9	6	1	5	7	2	8
7	8	6	5	4	2	1	3	9
5	2	4	1	3	9	8	7	6
9	3	1	8	6	7	2	4	5

いかがでしたでしょうか?
バッチリでしたでしょうか?

スイーツ特集

にんじんケーキ 〈材料〉
15cmデコ型
1台分

卵.....2個
砂糖(三温糖).....80g
サラダ油.....40g
にんじん(すりおろし).....100~120g
薄力粉.....120g
ベーキングパウダー.....小さじ1
シナモン.....少々

(ルール)
タテ列の9マスと、ヨコ列の9マスに、1~9の数字が1つずつ入れます。太い線で区切られて、3×3の9つのブロックの中にも1~9の数字が1つずつ入る。 ※答えは次号で発表致します。

- (1) ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器ですり混ぜたら、サラダ油を少しずつ加えて混ぜる
- (2) にんじんをボウルにおろし入れて混ぜる。次に薄力粉とベーキングパウダー、シナモンを合わせてふるい入れ、へらで全体に混ぜる。
- (3) 油脂を塗って強力粉をふった型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで約35分焼く。網の上で冷まし好みで粉糖をふって完成。
- (4) マフィン型で焼いた場合の焼き時間25分程度。好みでローストして粗く刻んだるみを40g加えてもいいですね。

お住まいのリフォームはお気軽に、当社へご連絡下さい。

有限会社瀬古住建 営業内容 屋根、雨樋、外壁工事、外壁塗装
太陽光発電工事、エクステリア工事、修繕工事

〒511-0938 三重県桑名市大字友村1308-2 **ご相談・お見積り無料!**

TEL. **0594-33-3777** HP <http://www.sekojyuken.com>
E-mail : info@sekojyuken.com