



たけおクリニック通信

第47号



院長 竹尾浩紀からご挨拶

☆花粉症と食☆

今月も花粉症です。
スギ花粉症が終わり
「やれやれ」とされて
おられる方も多いと思います。
また、ヒノキの花粉があり、
月末ごろまでご苦労が続かれ
る方も居られます。

さて、今月は花粉症と
果物アレルギーの不思議な関係についてお話します。

実はスギ花粉症とヒノキ花粉症の方は、トマトの過敏症と関係が深いことが知られています。同様にヒノキ、シラカバとはバラ科等と、カモガヤとはメロン・スイカ等と、フタクサ、ヨモギとはニンジン、セロリ等と関係があるとされています。よく考えてみれば、同じ植物由来のもので、仲間の植物の花粉と果実は、同じような反応を起こしてもおかしくないのかもしれませんが、お気づきのことがあれば、お知らせください。

花粉	花粉飛散時期 宿生および時期は地域により若干異なります。												花粉との関連が報告されている食物 (野菜・果物・ナッツ類) ³⁾	
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		
スギ														トマト
ヒノキ														バラ科 (リンゴ・モモ・ナシ・ビワ・サクランボ・イチゴ)、 ウリ科 (メロン・スイカ・キュウリ)、ダイズ (豆乳)・キウイ・ オレンジ・ゴボウ・ヤマモモ・マンゴー・アボカド・ヘーゼル ナッツ (ハシバミ)・ニンジン・セロリ・ジャガイモ・トマト
ハンノキ														バラ科 (リンゴ・モモ・ナシ・洋ナシ・スモモ・アンス・サクランボ・ イチゴ)、ヘーゼルナッツ (ハシバミ)・クルミ・アーモンド・ココナッツ・ ピーナッツ・セロリ・ニンジン・ジャガイモ・キウイ・オレンジ・メロン・ ライチ、香辛料 (マスタード・パプリカ・コリアンダー・トウガラシ)
シラカンバ														メロン・スイカ・トマト・ジャガイモ・タマネギ・オレンジ・ セロリ・キウイ・米・小麦
オオアケビ														スイカ・メロン・ズッキーニ・キュウリ・バナナ
カモガヤ														ニンジン・セロリ・レタス・ピーナッツ・クリ・ビスタチオ・ ヘーゼルナッツ (ハシバミ)・ヒマワリの種・ジャガイモ・ トマト・キウイ、香辛料 (マスタード・コリアンダー・クミン)
フタクサ														
ヨモギ														

院長 拝

新緑がまぶしい季節となりました！

今月も先月のたけのこに引き続き、旬の食べ物、
かつおについての問題を出してみました☆
日本でかつおのとれる時期は年に2回あります。
春にとれるかつおを何と呼ぶ？

- A 春かつお
- B 初かつお
- C しめかつお
- D 戻りかつお



答え B

日本の太平洋を回遊するかつおは、北上する春にとれる
初かつおと、南下する秋の戻りかつおがあります。
初かつおは淡泊ですが、戻りかつおよりカルシウムが多め。
戻りかつおは、あぶらののりが良く初かつおの10倍ものあ
ぶらが含まれています。また、初かつおよりもビタミンDを
多く含んでいます。

☆5月になりました☆

新しい生活がはじまって1ヵ月・・・なんて方も多いの
ではないでしょうか。
「たけおクリニック」も4月に引き続き、5月にも入職
者がいます。
残念ながらご家庭の都合で退職したスタッフもいま
ましたが、新しく加わった職員と元気に楽しく盛り上げ
ていきたいと思っています。
院長 以下、看護師 5 名、管理栄養士 2 名(兼任
受付 1 名) 臨床検査技師 1 名、受付 3 名、
総勢 12 名です。
よろしく願いいたします。



糖尿病学会に参加してきます！

5月21日(木)～23日(土) in 下関
お土産話をお楽しみに♪

最後までお読みいただきありがとうございました。
これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしく
お願い致します。第48号もお楽しみに！



2015年5月発刊 第47号
たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂4-22-7
森住ビル3F



TEL : 03-5433-3255 FAX : 03-5433-3256