

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.82

特集：春分の日

おすすめ商品：ウェルウォッシュアイ



Smile

えがおの保険薬局

トピックス 春分の日



寒さは続きますが、春めいてきた様子も見られます。
国民の休日の“春分の日”皆さんは何をする予定ですか？

2023年は3月21日（火）です。

春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日として国民の祝日に関する法律に記載されています。この時期はお彼岸でもあり、ご先祖様を感謝する風習もあります。季節の変わり目に自然や生物に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が行われてきたのは、日本の風土で育まれた文化と言えるでしょう。

春分の日は“春分日”が影響しています。地球から見た空における太陽の通り道である「黄道」と、地球の赤道を天にまで延長した「天の赤道」はお互いに傾いている為に2点で交わります。その交点の1つが「春分点」もう一つが「秋分点」と呼ばれ、その春分点と秋分点の上を通過する瞬間が「春分」「秋分」です。

🌸 春分の日のご過ごし方 🌸

・ご先祖様のお墓参り



春のお彼岸は「春分の日」を中日として前後3日間、計7日間がその期間となります。彼岸の入り＝春分の日を3日前に行う事を基本として、お墓参りに行きましょう。忙しい時は、彼岸の期間中に行けば問題ありません。

・お散歩



春分は冬の寒さも和らぐ頃で、昼と夜の長さがだいたい同じ日になります。花粉症の方には少し大変になるかも知れませんが、しっかり対策をすればお散歩できるはずですよ。ピクニックしてもいいですね。

🌸 春分の日に食べるもの 🌸

- **ぼた餅**…秋分の日はおはぎ、春分の日には、ぼた餅を食べるとされています。ぼた餅を漢字で表すと“牡丹餅”となり春に咲く牡丹が由来とされています



ぼた餅のあんこに使われるあずきの赤い色には、古くから魔よけの効能があると信じられてきました。あずきは、古代中国に端を発する五行説における「火」に属する食べ物で、古くから魔除けや喜びの食べ物とされています。

- **精進料理**…春分の日には春のお彼岸でもある為、精進料理も伝統的に食べられてきました。仏教の「不殺生戒」に基づき肉や魚介類を使用せず、雑穀、野菜、豆類などの食材だけで作る料理を食べます。

- **春が旬の食べ物**…食べると縁起がいいとされている食べ物があります

★つくし★春の山菜の1つであり3月上旬～4月中旬頃まで採れる山菜。やや苦味がありますが、佃煮や煮物にするとおいしく頂けます。



【栄養】ビタミンやミネラル、β-カロテン、カリウムなど豊富
→アンチエイジング、美肌が期待できます

※チアミナーゼという毒成分を含む為、過剰摂取に気を付けて下さい！また、子どもや妊娠中・授乳中の方は過剰摂取の安全情報が不足している為、摂取は避けられた方がいいでしょう！

★八朔（はっさく）★サクサクした食感と、甘酸っぱさが特徴の柑橘類です。2～3月頃が食べごろ！



【栄養】ビタミンC、カリウム、食物繊維など豊富
→風邪予防や疲労回復、さらに美容作用も期待できます

★真鯛★縁起物で「めでたい」という語呂の良さからお祝い事で良く使われます。旬である産卵直前の時期は、春頃の為、「桜鯛」と言われます。



【栄養】良質なたんぱく質、DHAやEPA、カリウム、ナイアシン、ビタミンAなど豊富

→中性脂肪やコレステロールを下げる、高血圧予防、目や粘膜を健康に保つ、抵抗力を高めるなど期待できます

おすすめ商品★

点眼型洗眼薬 **第3類医薬品**
ウェルウォッシュアイ®
(販売名 ウェルウォッシュアイ^a)



花粉症やPM2.5などで目の不快感がある方
眼病予防したい方におすすめ★

■効果・効能■

目の洗浄（ハードコンタクトレンズまたはソフトコンタクトレンズを装着しているときも含む）、眼病予防（水泳のあと、ほこりや汗が目に入ったときなど）

■用法・用量■

1回4～6滴、1日3～6回点眼することにより目を洗浄してください。

☆特徴☆

1. 点眼型の洗眼薬なので、目の周りの汚れを巻き込まず衛生的に洗えます。
2. コンタクトレンズ（カラーコンタクトレンズを除く）を装着しているときも使用可能です。
3. 点眼型で、コンパクトで気軽に持ち運べるので、いつでも気になったときすぐに目を洗えます。
4. 防腐剤（※1）無添加。やさしい、さし心地で気軽に使えます。
5. スギ花粉・PM2.5を想定した試験で確認された優れた洗浄効果があります。

スギ花粉は硬い外壁に覆われており、涙液に接することで、外壁が破裂し、抗原が溶出します。洗眼によりその破裂が抑制されるとのこと。
花粉はそのままの大きさでは結膜を通り抜けられず、破裂を起こします。その後放出される花粉中の成分がアレルギーを引き起こしますが、破裂する花粉が少なければ、症状の軽減が期待できます。

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をかけ下さい。
管理栄養士 川畑