



# 薬食男源

healthy Food, healthy Body for gay

## 1. 腸内環境を整える

腸内環境のバランスが崩れると悪玉菌が増え、腸のパリア機能が低下します。その結果、アレルギーが体内に侵入しやすくなりアレルギー反応を引き起こしやすくなります。以下の食品を意識して取り入れましょう。

- ・食物繊維（野菜、豆類、全粒穀物など）腸内細菌のエサとなり、腸内フローラ活性化
- ・発酵食品（ヨーグルト、納豆、キムチなど）腸内で善玉菌を増やす
- ・オメガ3脂肪酸（青魚・サバ、イワシ、アジなど）腸内の炎症を抑え、免疫機能をサポート
- ・ナッツ類（アーモンド、くるみ、カシューなッツなど）良質な脂質や食物繊維を含む



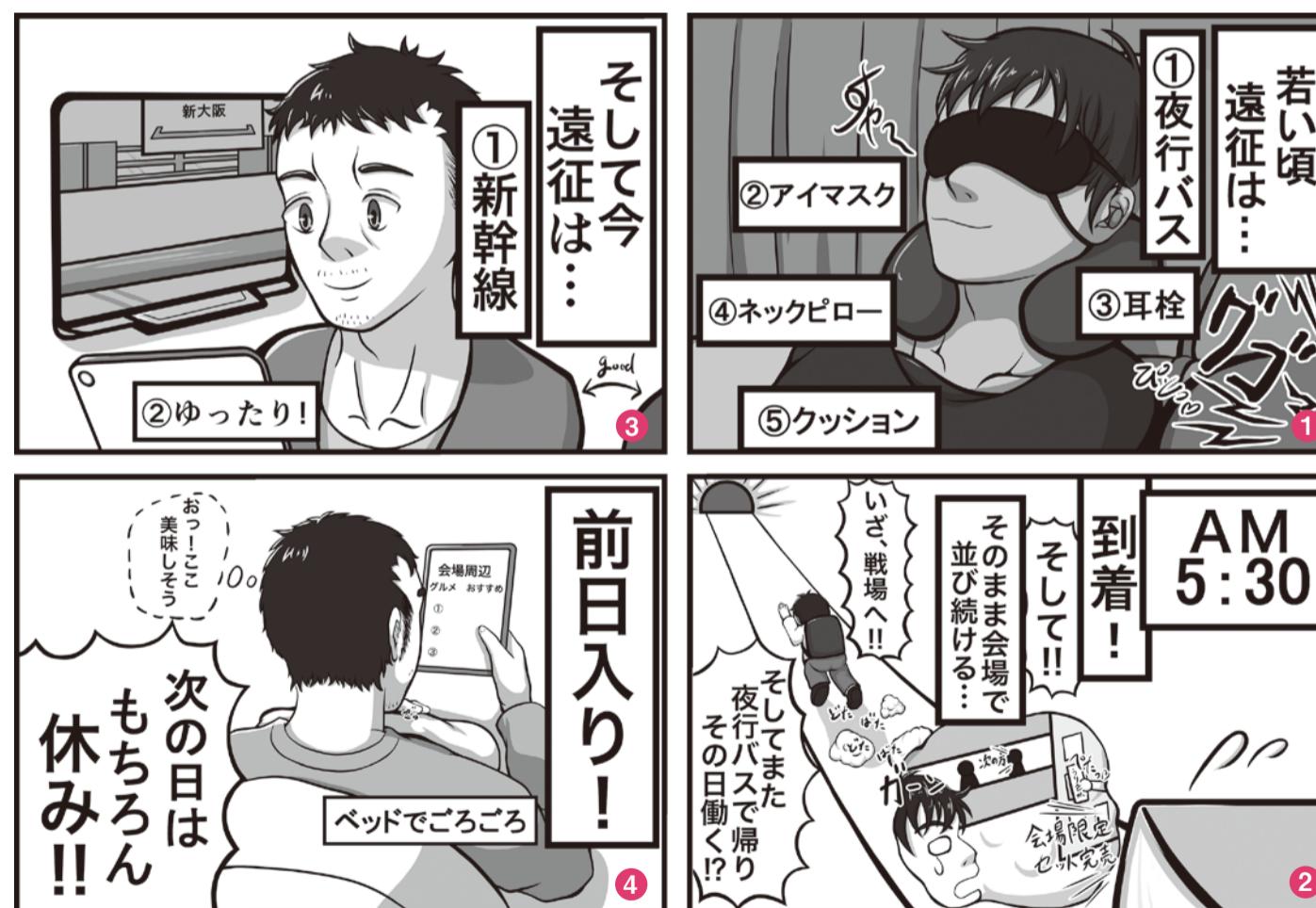
プロフィール ● 藤垣風未  
株式会社フィロソフィア  
都島センター薬局の管理栄養士  
薬局では患者さまの栄養指導を随時受け付けております。個人的に栄養指導を希望される方は、いつでもご相談ください。

サバを使った料理を紹介したいと思います。  
【サバのトマト煮(2人前)】

①サバ(切身2切)は中骨があれば包丁でそぎ、3等分します。塩(少々)を両面にふり10分ほどおいたら、水けを拭き、こしょう(少々)をふって小麦粉を薄くまぶします。  
②玉ねぎ(1/2個)は粗みじん切り、にんにく(1/2片)は芯を取り薄切りにします。  
計量カップに湯(1/2カップ)と洋風スープの素顆粒(小さじ1/4)を混ぜておきます。  
③フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、サバの皮目を下にして2分程焼き、酒(大さじ1)をります。  
④サバを寄せ、あいたところに玉ねぎ、にんにく、バセリ(小さじ2)を入れます。玉ねぎが透き通ったら、ブチトマトを加えてスープを注ぎ、3~4分煮ます。塩、こしょう(各少々)、オリーブオイル(大さじ1/2)を加えて出来上がり。  
※サバは、缶詰を使用するのもおすすめです。手早く調理でき、手軽に骨ごと食べられます。

花粉症症状は  
無理せずに

食事による花粉症対策は、毎日少量ずつ継続することで症状の緩和が期待できます。ただし、食品の効果には個人差があります。症状が強く、仕事や日常生活に支障がある場合は無理をせず、医療機関を受診し症状に合った治療を行いましょう。



プロフィール ● モーブL

絵を描き始めた切っ掛けは、自虐期間に目の前に有ったipad！筋肉と禪が好き！！



X : @m00b0u01

この時期、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなど、花粉症の症状に悩んでいる方も多いのではないでしょうか。春の花粉は2月上旬から飛び始め、3~4月にピークを迎え、5月頃まで続きます。暖かい日には花粉がとびやすくなるため注意が必要です。マスクやメガネの着用、帰宅時に衣類についた花粉を払い落とすなど、日常生活での対策も心がけましょう。今回は食事でできる花粉症対策についてお話しします。

## 花粉症と食品

## 2. 控えたほうがよい食品

インスタントラーメンやスナック菓子などの加工食品、添加物を多く含む食品は、腸内の善玉菌を減少させ、腸内環境に悪影響を及ぼす可能性があります。また、高脂肪食品や砂糖を多く含む食品も、アレルギー反応を強める恐れがあるため、できるだけ控えましょう。アルコール類は血管を拡張させ、鼻づまりなどの症状を悪化させます。

## 3. 交差反応を起こす果物に注意

交差反応とは、花粉のアレルゲンと食物に含まれるタンパク質の構造が似ているため、体が誤ってアレルギー反応を起こしてしまう現象です。以下の組み合わせは、花粉症状が悪化することがあるため注意です。

- ・スキモ・ヒノキ科:トマト、リンゴ、モモなど
- ・カバノキ科(シラカバ):リンゴ、モモ、サクランボなど
- ・イネ科(ススキなど)、キク科(タクサ・ヨモギなど):メロン、スイカなど



●十一月一日の当日、出演者の歌手が、政党のテーマソングを歌い、反響を呼んで、実行委員会も公式声明を出す、という事件がありました。事実経過を振り返ってみたいと思います。

昨年十一月に福岡市で開催された「九州レインボープライド」のステージで、出演者が特定の政党のテーマソングを歌った。実行委員会も公式声明を出した。事実経過を振り返ってみたいと思います。

## 何が起ったのか

# 時事ネタ WATCH

## 中高年MSMと暮らし

# 九州レインボープライドで、「LGBTQ施策反対」政党の曲が歌われる！

どう考えるか  
踏み込んだ内容でした。

の同種イベントでも起こりうる問題だと思います。また、個人的には、問題の政党テーマソングの動画を見ました。だが、出演者も証明するよう、曲そのものはよく出来るかも、感じました。プライドイベントに登壇しようという人「LGBTQ当事者かどうかに関わらず」が、なぜ「LGBTQ乱させる」

## 「LGBTQ 教育は子どもを混同させる」

「同性婚には反対する」

「性の多様性を教えることは社会を乱す」

「明してます。これらの主張などといった考え方を繰り返し表明してます。彼らの活動やメッセージは、LGBTQ+の人たちの尊厳を否定し、差別や偏見を

「LGBTQ 教育は子どもを混同させる」

「同性婚には反対する」

「性の多様性を教えることは社会を乱す」

「明してます。これらの主張



