

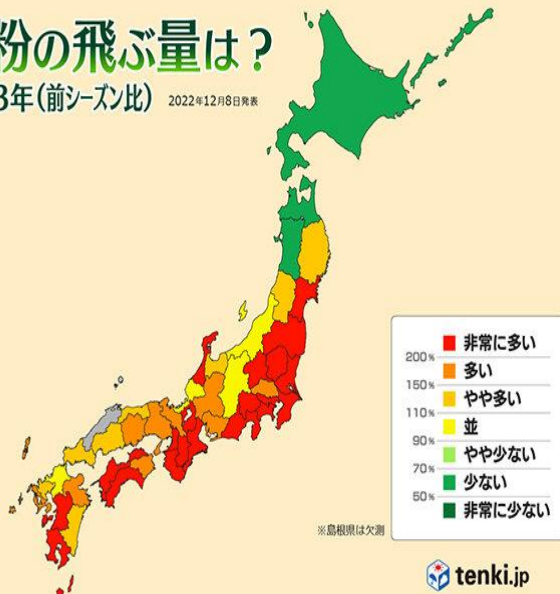


2023年 春の花粉飛散予測

～前シーズンを大幅に超えるところが多い～

花粉の飛ぶ量は？

2023年(前シーズン比) 2022年12月8日発表



飛散開始は例年並み

九州から関東で2月上旬からスタート

2023年春は、過去10年で最もスギ花粉の飛散量が多いようなので、早めの対策が必要になってきます。花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉との接触を減らすことが重要になってきます。

すぐできる花粉症対処法

- 外出時のマスクやメガネ帽子の着用(マスクは内側にガーゼを入れると効果的)
- 帰宅後は花粉を家の中に持ち込まないように、よく叩いて入る
- 帰ったら、手洗いうがいをし、上着は洗濯するようにする
- 洗濯物は部屋干しする
- 部屋の中では空気清浄機を使うようにする
- 部屋の中は、こまめに掃除機をかけるようにする

節分に食べる縁起物9選 恵方巻き以外に何がある？

1. 恵方巻き
2. 大豆
3. 落花生
4. いわし
5. そば
6. くじら
7. こんにやく
8. けんちん汁
9. ぜんざい



節分とは、年に4回訪れる立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉。

一年の始まりであり、大切にされていた「立春」の前日のみを「節分」と呼ぶようになりました。

悪いものを追い出し、縁起のよいものを食べて新しい季節を迎えるための行事です。

節分は縁起のよい食べ物で福を呼び込もう♪

大阪が発祥とされる恵方巻きが、いまでは全国的にポピュラーな、節分の行事食としてもっとも有名です。しかし地方や地域によって、いろんな食べ物や伝承があり、いまでも廃れることなく続いています。縁起がよさそうだなと思ったら、ぜひおうちでも取り入れてみてはいかがでしょうか。