

忙しい人でも健康的な食生活を送るコツ！

時間がなくても健康的な食生活を送るコツは「無理なく続けられる習慣」を取り入れることだそうです。

難しく考えるのではなく、自分の暮らしに合う方法を取捨選択するのが、健康的な食生活を送るための第一歩となります！！



【1】食事1回あたりの、量の目安を知りましょう！

1食あたりの目安を知っておくことで、食べ過ぎを防ぎやすくなります。

ご飯が何gで、お肉は何gで・・・と細かく覚えなくても、見た目で見分ける適量をおさえておきましょう。

《栄養バランスが整いやすい目安》

主食：こぶし1つ分。（ご飯、パン、麺等）

たんぱく質食材：手のひら1つ分。

（肉、魚、玉子等）

野菜：両手いっぱい。

【2】作り置きとサラダ野菜をストックしましょう！

作り置きとサラダ野菜をストックしておくことで忙しいときでも、時間をかけずに食事がとれて便利です。サラダ野菜は、ミニトマトとベビーリーフをストックしておくのがオススメです。包丁を使わずにサラダが作れるので、時短であと1品加えたいときにも楽ちん！また、ナッツをトッピングすれば、ビタミンやミネラルを摂ることができますよ。



【3】食事の最初は野菜から食べましょう！

食事のひと口目は野菜から食べることを心掛けましょう。サラダやスープなら、野菜を摂りやすいです。食物繊維が豊富な野菜を最初に食べることで血糖値の急上昇を防ぎ、体に脂肪をつきにくくする働きが期待できます。まずは無理せず、続けられることからやってみましょう！！

「豚」といった動物を表す漢字にも使われています。



「肉」に紐づいてきたものだったのです！肉は元々、動物の肉をかたどった文字で「熊」

体の不思議！

これって「空の月」と何か関係があるのでしょうか？

漢字の「月」は、半月や三日月に似た形をしています。これは元々、月の欠けた形をかたどって作られた文字です。

また「肉」という漢字が偏に簡略化された形も月になり、これを「にくづき」といいますが、体に関する漢字に使われている月は、天空の月ではなく、実は「肉」に紐づいてきたものだったのです！

やはり、これだけ体の至る所に月があるのを想像すると、人体そのものが宇宙のようにも思えてきませんか・・・？

「河豚（ふぐ）」や「海豚（いりか）」にも豚が使われているのは、豚のようなコロンとした体形に由来するようです。

ただし、人体には、葉もありません。空の月に由来する言葉もありません。例えば、膝の関節のクッションの役割を果たしている三日月形の組織は「半月板」と呼ばれています。

また、心臓の左心室から出る大動脈にある半月形の3枚の弁は「半月弁」といいます。

手相では、掌の7つの膨らみに太陽丘、火星丘、金星丘・・・といった惑星の名がそれぞれ付いており、小指の下から手首にかけての膨らみを「月丘」といいます。

「河豚（ふぐ）」や「海豚（いりか）」にも豚が使われているのは、豚のようなコロンとした体形に由来するようです。

人間の体には「月」がいっぱい！

わかちあい通信



第105号 2018年10月号

ふくおか耳鼻咽喉科 新地台耳鼻咽喉科ニュースレター

秋のアレルギー性鼻炎について！

原因となる花粉の種類が春と秋では異なります。春はなんといっても有名な「スギ・ヒノキ」ですが、秋はキク科の「ブタクサ・ヨモギ・キリン草・カナムグラ」などといった、植物の花粉が原因となります。

しかし、秋のスギ花粉にも注意が必要です！！実は、スギの花粉は秋から冬にかけて作られていて、春に暖かくなってから飛びますが、その秋の時期に作られる花粉が少し洩れ出して、**秋にもスギ花粉が飛ぶことがあります。**



花粉に凄く敏感な人は、ほんのちょっと洩れ出るだけのスギ花粉にも反応してしまいます。一方で、ヒノキは春の蕾（つぼみ）が開く直前に花粉が作られるので、秋に花粉が飛ぶことはありません。

そういった草木以外にも、秋に花粉症と同様の症状を引き起こすものがあります。それは・・・『ダニ』です！！夏の暑い時期にダニがたくさん増え、秋になるとそのダニの死骸が空中に舞ってアレルギー症状を引き起こします。



ダニアレルギーはアレルギー性鼻炎だけではなく喘息も好発させますので、秋は花粉だけではなくダニアレルギーに関しても注意が必要です。

夏の稲科もそうですが、秋の花粉の原因は基本的に草花です。高所には生えていませんし、スギほど密集、群生していないので、風で遠くから飛んでくるという事は少なく、基本的に都市部にいる限り、直接影響はないかもしれません。

都市部でも秋の時期にアレルギーがひどくなるという人は、ブタ草などの秋の花粉よりも、むしろ

- 今月のハイライト
- ・秋のアレルギー性鼻炎について！・・・1P
 - ・各院のトピック！・・・1P
 - ・今月のレシピ・・・2P
 - ・グリセミック指数（GI値）講座！・・・2P
 - ・素朴な疑問！・・・3P
 - ・オモシロ快眠法！・・・3P
 - ・忙しい人でも健康的な食生活を送るコツ！・・・4P
 - ・体の不思議！・・・4P

その夏に増えたダニの死骸や、秋のスギ花粉などの原因が多いとも考えられます。

また、自動車などの排気ガスと花粉等が混じって、より症状を悪化させているということも考えられます。都市部では、花粉以外にも原因となるアレルゲンが多くある為、1年を通して注意が必要です！！



トピック！



【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

- ★aiboの名前が「こうめ」に決定しました！ご応募ありがとうございました。
- ★iPad 問診をほぼ全ての患者さんにお願いしています。
- ★9月19日：ダスキンによる大掃除を行いました。

【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

- 《11月17日（土）：臨時休診の予定です》
- ★aiboの名前が「ピボ」に決定しました！ご応募ありがとうございました。
- ★カバのマスコットの名前も、引き続きLINEにて募集中です。
- ★iPad 問診をほぼ全ての患者さんにお願いしています。

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行

ふくおか耳鼻咽喉科
お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784
東海市加木屋町 2-224-2

新知台耳鼻咽喉科
お問合せ 0562-54-2700
知多市新知台 2丁目 4番 30

秋はコレ！～さつまいもきんぴら～

【材料】

さつまいも・・・200g
 黒ごま・・・・・・・・少々
 サラダ油・・・・大さじ1
 砂糖・・・・大さじ1/2
 しょうゆ
 ・・・・大さじ1+1/2
 酒・・・・・・・・大さじ1
 ごま油・・・・小さじ1

【作り方】

- ①さつまいもはよく洗い、皮をつけたまま斜めに薄切りにしさらに4～5cm長さの細切りにしてすぐに水につける。水を3～4回替えてしっかりとアクを抜く。
- ②フライパンにサラダ油大を熱し、水けを拭いたさつまいもを中火で炒める。2～3分間炒めたら、砂糖、しょうゆ、酒を加え、炒め合わせる。仕上げにごま油をふり、黒ごまを散らせば完成～！！



グリセミック指数（GI値）講座！

血糖値を緩やかにあげてくれる食材は？

食事を取った炭水化物が分解されて、糖分となるスピードを表すのが「グリセミック指数（GI値）」と呼ばれるものです。



ブドウ糖を100とした場合の、他の食材の数値を相対的に示しています。

グリセミック指数の数値が低ければ低いほど、血糖値の上昇もゆるやかになるということです。

グリセミック指数の低い食べ物は、血糖値の吸収速度がゆるやかで「腹持ち」がよい食材といえます。逆にグリセミック指数の高い食べ物は、すぐにエネルギー源として利用可能ですが、食べ過ぎて運動をしないままだと、糖分が体脂肪として蓄えられることになるため、肥満の原因や糖尿病のリスクが高くなるのが考えられます。

★主な食品のグリセミック指数★

- 【100】ブドウ糖
- 【90～100】食パン、ベークポテト、チョコレート
- 【80～90】白米、ロールパン、うどん、じゃがいも、人参
- 【70～80】赤飯、コーンフレーク、とうもろこし

- 【60～70】パスタ、かぼちゃ、アイスクリーム、バナナ
- 【50～60】玄米、ライ麦パン、そば、さつまいも
- 【40～50】うずら豆、グリーンピース、煮豆、肉類
- 【30～40】トマト、ヨーグルト、りんご
- 【20～30】大豆、ブラックチョコレート、牛乳、バター
- 【10～20】緑黄色野菜、きのこ、海藻

吸収率をゆるやかにして血糖値の急上昇を抑えるためには、炭水化物のみ補給するのではなく、一緒に食物繊維やたんぱく質、脂肪などもとるようにすることで胃からの排出速度が緩やかになると言われています。

空腹状態での運動はエネルギー切れとなってしまい、運動そのものの効果が期待できなくなります。運動前には、必ず何かを食べることが大切です。

このとき、体脂肪を燃焼させるような食事を選ぶのがポイントです！！

グリセミック数値が低めの食材を意識して取ると、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

是非、ご参考に～！！



素朴な疑問！「ワクチン」ってなんだろう？

人のからだは、ウィルスや細菌などの異物が入ってくると、それを取り除くために、リンパ球や白血球が働きはじめます。そして、敵との戦いに勝つとリンパ球はその敵を記憶し、また、血液の中には敵と戦ったたんぱく質「抗体」が残ります。すると、次に同じ敵が入ってきたときに、敵をすでに知っている抗体やリンパ球が、直ちに働き、体の中で敵が増えるのをおさえるようになります。これを免疫と呼びます。（これを免疫と呼びます）



【ワクチンの役割】私たちの日常には、様々な病気を引き起こす細菌やウィルスが存在しています。ワクチンは、それらに対する免疫を体の中に作り、病気にかからないようにする、あるいは、病気にかかっても症状が軽くて済むようにすることを目的として作り出されたものです。

生ワクチンとは？・・・病原性を限りなく弱くした病原体（ウィルスや細菌）をそのまま使い、それらが体の中で増えていくことで免疫をつけます。つまり、自然感染に近い状態で免疫がつけられるので、免疫の力も強く効果が長くつづくと言われています。

【ワクチンの種類】ワクチンはその性質や状態により「生ワクチン」「不活化ワクチン」「トキシイド」の3つに分けられます。

不活化ワクチンとは？・・・培養して増やした病原体を加熱やホルマリンなどで処理してその病原性をなくしたものです。

※今から風邪予防に努めましょう！

オモシロ快眠法！数えると良い物いろいろ！

眠れない時あなたはどのようにしていますか？定番どころで言えば、羊を数えている人も結構多いと思いますが、なぜ、羊を数えるのかというと「Sleep：眠る」と「Sheep：羊」の語感が似ているからなのです？！



＜羊同様、数えると良い物とは！？＞

トンネル：「寝る」と「トンネル」を掛けています。短いひんやりとした隧道を、1本2本とくぐり抜けていくイメージをしてみてください。ダジャレを活用したイメージの連想だけでなく、トンネルのような閉所は、一般的に母親の胎内を連想させるので、

安心感をもたらす、心地よい睡眠へとあなたを導いてくれます。
めくる：「眠る」と「めくる」は、韻を踏んでいるので、つながりやすいイメージです。分厚い退屈な本を1ページ2ページとめくるイメージを頭の中でつくって下さい。単調な文体の本は、眠気を誘ってくれます。

ろうそく：まず、見渡すかぎりにろうそくが立てられている光景を想像して下さい。実際に吹き消すような呼吸をしながら、それらを1本2本と吹き消して行って下さい。ろうそく自体というより、ろうそくを吹き消す行為の回数

を数えるということになりますが、快眠に効果的な理由は2つあります。



まず「炎」というのは人間を本能的に安心させてくれます。なぜなら、闇を照らし、食をもたらす、外敵から守ってくれたものだからです。

次に吹き消すような呼吸をすると、自然と「ゆっくりとした呼吸」になるからです。人間のリラックス度と呼吸の速さは密接な関係にあります。リラックスするほどゆっくりの呼吸になりますし、逆にゆっくりの呼吸をするほどリラックスできるのです。

是非お試しを～♪