

## 脳トレにチャレンジ！！

### ～さらば平成の健康フームよ～

平成時代には、生活習慣病の増加も社会問題化し、健康志向が高まりましたね。

「ストレス」「デトックス」「アンチエイジング」といった言葉が一般化し、各種健康サプリメントや黒酢、寒天、塩麹、などの健康食が次々に話題になりました。

また、履くだけでダイエットになるというスリッパやインナーマッスルを鍛えるバランスボールをはじめ、ルームランナーや体脂肪計、電動マッサージ機能付きクッション、おなかに貼るだけで腹筋が鍛えられる器具などの健康アイテ

ムも続々登場。平成10年以降は「ピリズブートキャンプ」「加圧トレーニング」、「骨盤ダイエット」「カーヴィーダンス」、「ロングブレスダイエット」「プチ断食」、「糖質オフ」など、さまざまなエクササイズやダイエット方法がブレイクしました。



『色々試してみたけど、どれも三日坊主で終わった』『ブームの時は飛びついたけど今はさっぱり・・・』

そんな方が少なくないかもしれませんが、健康は1日にしてならず！！平成後の令和では毎日コツコツ健康によい食事や運動を積み重ねましょうね！！

## 脳トレ漢字テスト！

下記のマスに1字の漢字を入れて、4つの熟語を完成させてください。

1 定  
批 □ 判  
価

2 保  
気 □ 和  
泉

3 許  
内 □ 易  
赦

4 事  
堤 □ 内  
外

## 脳トレ並び替えテスト！

ひらがなを並べ替えると単語になります。その単語を当ててください！

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1) 「れいがんわねん」<br>答「 」 | 6) 「みしずばよう」<br>答「 」     |
| 2) 「はつおつが」<br>答「 」   | 7) 「こくえいようみしよん」<br>答「 」 |
| 3) 「ごのせたんつく」<br>答「 」 | 8) 「がいりよこかいう」<br>答「 」   |
| 4) 「だいうじゆたい」<br>答「 」 | 9) 「あくいりーむす」<br>答「 」    |
| 5) 「でにがーんぐ」<br>答「 」  | 10) 「はおるわのが」<br>答「 」    |

※小文字もふくまれているよ！

～漢字テスト正解～ : 1) 評 2) 温 3) 容 4) 案

## わかちあい通信

第112号 2019年5月号

ふくおか耳鼻咽喉科 新知台耳鼻咽喉科ニュースレター



## 花粉はまだまだ飛び続けます！

スギ、ヒノキのあとは、イネ科の花粉症です。症状が続く人は要注意です！！

### ＜カモガヤ花粉症について！＞

#### 【イネ科の花粉症】

カモガヤなどは5～7月。アシやススキを中心としたものは、8～9月に花粉が飛散するため、その頃に症状が出ます。5月の連休前後に飛び始め春の衣替え、新学期の疲れなどと重なり、症状が強く出る場合があります。

症状の出方に、個人差や地域差が大きいのも特徴で、雨などで花粉が飛ばず、全く症状が出ない時期の後、天気がよくなり乾燥すると、一気に花粉が飛んでそれを吸い込み、急に強い症状を起こす時があります。

また、この時期は気温が高くなりマスクをしにくくなります。そのため、花が咲く前に刈り取ってしまうか、つぼみの状態の時に生えている場所を見つけておき、風が吹いているときは風下にいないように気をつけましょう。

特に、空き地や川の近くに住んでいる場合は、症状が強く出る可能性があります。

ただし、スギなどの樹木花粉と違い、草の花粉はあまり遠くまでは飛びません。

また、朝露で花が湿っている間は、花粉が飛びにくいので、窓を開けての換気や寝具、洗濯物を干すことは午前中がお勧めです。

この季節は、気温が高くなり、室内に化学物質汚染源があると揮発しやすくなり、被害が大きくなる季節でもあります。そのため、スギ花粉の時と違って、十分な換気が必要です。

できる限り十分に換気をしましょう。午後、花が乾燥し、風が強くなってくると花粉が飛び始めるので、この時間帯の換気には注意が必要です。

### 今月のハイライト

- ・カモガヤ花粉症について！・・・1P
- ・各院のトピック！・・・1P
- ・今月のレシピ・・・2P
- ・海苔と日本人の不思議な関係！・・・2P
- ・久しぶりに運動をするときの注意点！3P
- ・セロトニンを簡単に増やす  
3つの方法！・・・3P
- ・脳トレにチャレンジ！！・・・4P

イネ花粉症はイネ科の食物、特に小麦が症状を悪化させる傾向が強く、イネ科花粉症の季節にパンやうどん、フライなどを食べて運動をして強いアレルギー症状を起こす人がいます。

5～7月は小麦の食べ過ぎに注意しましょう！

その他、イネ科の油（米油、コーン油）及び、その加工品も注意が必要です。

6～7月にかけて、水田では農薬の散布（空中散布も含めて）が行われます。

この時期は、ちょうどカモガヤなどの花粉飛散時期と一致するため、花粉症の発症と関わりを持っているのではないかと思います。

農薬からは、逃げるしかありません。

農薬を散布している場所からは、離れるよう注意しましょう！！



### トピック！



#### 【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

★5月11日（土）は臨時休診となります。

#### 【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

★現在、看護師（正社員・パート）スタッフを募集中です。

～詳細はHPを御覧下さい～

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

#### 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

発行

#### 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



## ストックして何度でも！～鮭缶おろし煮～

### 【材料：2人分】

鮭（水煮缶）・・・150g  
大根・・・1／4本  
塩・・・少々  
白ネギ・・・1／2本分  
（刻み）  
塩・・・少々



### 【作り方】

- ①大根は皮をむいてすりおろし、ザルに上げて軽く水気をきる。
- ②鍋に大根おろしと鮭を汁ごと入れ、混ぜながら身をほぐし、火にかける。ひと煮たちしたら、白ネギを加えて2～3分煮て、塩で味を調えた後、器に盛れば完成～！！

★味付けはシンプル！塩で大根おろしの甘みを引き立てます！！

## 海苔と日本人の不思議な関係！

### 海苔を消化できるのは日本人だけ？ ～理由と海苔の栄養成分～

現在、世界中で人気なのが日本食です。その中でもとりわけ好評なのが、お寿司ですね。

お寿司によく使われる海苔はこういった寿司ブームのおかげで最近では外国でも多く食されるようになってきました。



もちろん、日本人の食卓にも欠かせない海苔ですが、実は世界中のほとんどの人が、消化することができないという研究結果が発表されました！

日本人のみが海苔を消化できるのは、日本人が昔から海に囲まれた土地で暮らし、海藻を食べ続けたために得られた機能なのかもしれませんね。

さて、私達日本人だけが、ありがたいことに消化できる海苔ですが、海苔には多くの栄養成分が含まれており、日本料理には欠かせません。

海苔は、質の良いたんぱく質やカルシウム、ビタミンなど身体の健康に必要な不可欠な成分を沢山含んでいます。



【ビタミンC】海苔の豊富な栄養の中でも、ビタミンCは果物や野菜に負けないくらい豊富だと言われています。ビタミンCは、本来熱に弱い性質がありますが、海苔に含まれているビタミンCは熱に強い為、加熱や長期保存するのに優れています。

ビタミンCと言えば、皮膚や血管の老化を防いでくれる抗酸化ビタミンですよ！疲労回復の効果もありますが女性にとっては皮膚の健康を維持してくれる、美肌の為の栄養成分としての方が馴染が深いですね。

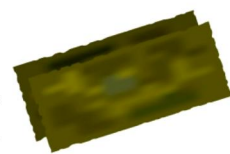
【たんぱく質】海苔は40%のたんぱく質を含んでおり、これは大豆に匹敵します。たんぱく質は、アミノ酸が多数結合した物質の事です。

アミノ酸の成分や量などによってその働きは異なりますが筋肉や臓器など、体を作る重要な成分です。また、貧血を予防してくれる鉄分もたっぷり入っていますので、積極的に海苔を食べましょう！！

以上の如く、海苔の栄養価が高いことはご理解頂けたと思いますが、逆にカロリーはすごく少ないのです！！焼き海苔1枚（3g）で、約6kcalカロリーほどしかありません。この為、妊婦さんやダイエットをする人にも大変オススメです。

海苔は、とても軽いので持ち運びにも便利ですし、鞆の中に入れておいて、小腹がすいたら食べるのも良いですね～！！是非、海苔を積極的に取り入れて、健康を意識してみてくださいね！

ただし、何でも食べ過ぎは良くないですよ！



## 久しぶりに運動するときの注意点！

しばらく体を動かしていなかった人が運動を始めると、ほとんどの場合で筋肉痛が起こります。運動で筋肉を動かすと、筋繊維に細かなキズ（微細損傷）ができ、それを回復させるために様々な化学物質が筋繊維に作用するのですが、その一つの反応として痛みを伴うことがあるためです。



運動して筋肉を鍛えることは筋繊維を太くすることであり、筋力アップには欠かせない過程ではあるのですが、運動の翌日などに筋肉痛が起こってしまうと、運動に尻込みしてしまう原因にもなりかねません。

こうした筋肉痛を多少なりとも和らげるためには、運動後のクールダウンは大切。使った部位を中心にストレッチを入念に行っ

たり、お風呂で軽く筋肉をほぐしたりして、筋肉痛を軽減できるように工夫しましょう。運動直後から痛みがある場合は、筋繊維を痛めている可能性がありますので、氷などを使ってアイシングを行うとよいでしょう！！しばらくブランクがあるときは、一度軽めの運動から始めるようにして、自分の持つ運動感覚と、実際の体の動きのギャップを大きく広げないように、段階を踏んで調整していくことが大切です。



運動をする前のウォームアップが欠かせないように、久しぶりに運動を再開する場合は、より時間をかけて体と心を準備していく必要があります。大きなギャップをそのままにしておくのはケガのもと……。これから始める運動にぜひ役立てて下さいね。

## セロトニンを簡単に増やす3つの方法！

4月に新しい環境に慣れようと張りすぎたり、気を張りすぎてしまった反動が、5月の連休明けからやってきます。いわゆる5月病ですが、今回は5月病を防ぐための最大のポイントであるセロトニンの分泌を促す必要性和その方法をご紹介します！



- ①食生活に気を使う！セロトニンが増える食材をピックアップしましたので、意識して取り入れてみて下さい！
  - ◆豆腐 ◆チーズ ◆納豆
  - ◆玄米 ◆バナナ ◆そば
  - ◆アーモンド ◆パスタ
- ②朝日を浴びる！朝起きたら、まずカーテンをあけて朝日を浴びて下さい。セロトニンは、明るい日中に分泌されることが多いので、朝日を浴びることで、セロトニン分泌のスイッチを入れます。
- ③ストレッチをする！特に首のストレッチは効果的です。軽く首をまわすだけでもオーケー！



仕事の途中や休み時間の終わりなどにちよこつと体を動かすだけでも違ってきます。肩こりにも効果的ですので、ぜひ取り入れてみて下さい。