

## やせ時間×やせ曜日を活かしたりズム食！

リズム食とは、私たちの体内時計が刻む本来のリズムに合わせて食事を取り、痩せやすい体質へ改善するダイエット方法の一つです。しかし私たちは、もしかすると時間栄養学に外れた食生活を送っているかもしれませんよ！？

### 【やせ時間について】

起床後12時間以内は食べても太りにくい時間帯と言われています。

甘いものや揚げ物などカロリーが高いヘビーな食べ物は午前中、もしくは午後3



時までに食べ終わるようにしましょう！！  
例えば朝6時に起床した場合は、夕方18時までに食事をするというスケジュールで行うと良いそうです。また、起きて2時間以内に魚や卵などのタンパク質を摂取すると代謝が活性化され、消費エネルギーが上がり易くなるので朝食は必ず摂るようにして下さいね！

### 【やせ曜日について！】

土日休みの方の場合、週の始まりと終わりはエネルギー代謝が低くなり易く、週の真ん中

にある水曜日が最もエネルギー代謝が高くなると言われています。

1週間のうち最も太りづらい水曜日は、何を食べてもOKなご褒美デーにするのもOK！

### 【やせ時間×やせ曜日のルール】

全て守るのが難しい場合はルール1とルールだけでも実践するようにしましょうね。

【ルール1】起床後12時間以内に

3食食べ終える！

【ルール2】食事の間は2～3時間あける

【ルール3】ビールを飲みたい場合は、

夕食の20分前に飲む！

【ルール4】体重が増えたら、食事にかかる時間を1, 5倍にする！

【ルール5】食べ過ぎた翌日は1日400kcal前後におさえる！

## ストレス解消にカラオケがGood！

カラオケで気持ちよく歌うとストレスが発散されると経験的に感じる人は多いと思いますが、科学的根拠はあるのでしょうか？



実際、60才以上の高齢者44人を対象に好きな曲を3曲歌ってもらいその前後で唾液の量や唾液に含まれるコルチゾールの量、気分の変化を調べたところ、歌う前に比べて、唾液の量は増え、コルチゾールは減り、気分は明るくなり、緊張や抑うつといったネガティブな感情も改善したそうです！

### なぜ歌うと唾液が増えるのか？

専門家曰く『口の周りの筋肉を使ったというフィジカル面と、歌うことで副交感神経が優位になったというメンタル面2つの理由が考えられる』とのこと！！

副交感神経は、リラックス状態のときに優位になります。唾液は、副交感神経が優位するときによく出て、逆に、交感神経が優位ときにはあまり出なくなります。緊張すると口の中が乾くのは交感神経が優位になって唾液の量が減るためです。

コルチゾールの減少や気分の変化を見ても、歌うことがストレス解消につながる事が確認されたわけですね！！  
ちなみに、カラオケによるストレス解消効果は歌が好きな人の場合に限らず歌が苦手な人でも見られたそうです。

歌っているときは顔の表情筋が動きます。その結果、幸せだった記憶や楽しかった記憶も甦り、コルチゾールが下がるのではないかと推測されるそうです！！

カラオケヘレッツゴー♪♪♪

## わかちあい



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第98号

発行日  
2018年3月1日

- 今月のハイライト
- ・花粉症の3大症状と、風邪の違い！1, 2P
  - ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
  - ・春の定番！どちらも美味しい桜餅！・・・2P
  - ・今月のレシピ・・・・・・3P
  - ・注目度No1・アミノ酸のチカラとは？3P
  - ・やせ時間×やせ曜日を活かしたりズム食！・・・4P
  - ・ストレス解消にカラオケがGood！・・・4P

## 花粉症の3大症状と、風邪との違い！

4人に1人が患っているという、もはや国民病とも言える花粉症。年々花粉症有病者は増加し、さらに花粉症発症年齢の低化も起こっています。

花粉症の原因となる花粉は、日本ではなんと50種類以上も存在し、1年中何かしらの花粉が飛んでいます。その中でも花粉症を持っている人の70%が、スギによる花粉で罹患しています。



花粉症の3大症状は・・・

くしゃみ・鼻水・鼻づまりです。

花粉という異物が鼻に入ること、防御機能が過剰に反応（アレルギー反応）し、このような症状が起こります。

【くしゃみ】花粉が鼻に入ってくると、鼻の粘膜にあるアレルギー細胞が刺激され、アレルギーを引き起こす『ヒスタミン』が、鼻粘膜表面の神経を刺激し、くしゃみがでます。

夜の10時位は、ヒスタミンが過敏に反応しやすいので、夜に症状がひどくなる人も多くいます。

【鼻水】くしゃみが起こると、反射的に鼻水の分泌が盛んになります。

特に、朝起きた時に鼻水がでるとい人が多いです。

これは、『モーニングアタック』といって、寝ているときに吸い込んだ花粉が蓄積されていることや、床にあった花粉が部屋に舞うことが影響し、鼻水の症状が悪化して起こります。

【鼻づまり】鼻づまりの症状は、ヒスタミンが鼻の血管を刺激し、血管を拡張させたり、循環障害を起こしたりすることで発症します。

また、ヒスタミンと一緒に『ロイコトリエン』という物質も分泌され、鼻水、鼻づまりを悪化させてしまいます。

鼻水と同様に、朝方が一番辛いという人が多いです。

その他にも花粉症の症状には、かゆみ、ドライマウス、不眠などがみられます。

### ＜風邪との見分け方＞

花粉症の症状と似ているのが風邪です。風邪も花粉症の3大症状であるくしゃみ、鼻水、鼻づまりが起こるもの・・・。

ではどのように見分ければ良いのでしょうか？花粉症と風邪の違いを一覧表にしましたので、2ページ目をご覧ください！ **2Pへ続く**

## トピック！

【4月18日（水）は、臨時休診の予定です】

- ★ iPad問診を導入しました。
- ★ 2月15日：新人スタッフがJAL 接遇研修に参加しました。
- ★ 2月21日：ダスキンによる大掃除を行いました。
- ★ 3月4日：名古屋の勉強会に院長、スタッフで参加しました。

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  
加味屋町  
2-224-2

LINE@をやっております。

# 花粉症の3大症状と、風邪との違い！

## 花粉症と風邪の違い！

花粉症	比較項目	風邪
花粉シーズン中	発症期間	1週間程度
連続して何回もでる	くしゃみ	立て続けては出ない
透明でサラっとしている	鼻水	初期は透明 その後黄色っぽく粘性がある
重症のことが多い	鼻づまり	比較的軽い
ほとんど発熱しない 微熱程度	熱	発熱・高熱
ほとんどない	痛み	喉や関節に 痛みが生じることが多い
目、鼻、喉、まれに 皮膚などにかゆみができる	かゆみ	ほとんどない

もちろん、風邪も万病の元なので、風邪でも花粉症でも  
早めに医療機関へ行って適切な処置をしてもらいましょう。

**春の定番！どちらも美味しい桜餅！**

桜の季節になると食べたくなるのが桜餅ですよね！春を感じさせる風流な和菓子ですが、桜餅には関東風と関西風があり、人によって思い浮かべる桜餅は違うかもしれません。

◆桜餅の種類！

桜餅には、大きく分けて関東風の「長命寺」と関西風の「道明寺」の2種類あります。

**長命寺（関東風）**…小麦粉などの生地を焼いた皮で餡を巻いたクレープ状のお餅です。

1717年、隅田川沿いにある長命寺の門番・山本新六が、桜の落葉掃除に悩まされ、ふと思いついて桜の葉を塩漬けにして薄い皮に餡を包んだものに巻いて売り出したところ、これが江戸で大ヒット！

「長命寺」または「長命寺餅」と呼ばれ、関東ではこちらのタイプの桜餅が主流です。



**道明寺（関西風）**…道明寺粉で皮を作り餡を包んだ、まんじゅう状のお餅で、道明寺粉のツブツブした食感が特徴です。

道明寺粉とは、もち米を蒸して乾燥させ粗挽きしたもので、保存食として作られたのが起源です。

関西では、こちらのタイプの桜餅が主流で「道明寺」または「道明寺餅」と呼ばれています。

どちらの桜餅も、桜の葉の塩漬けで包まれていますがこの葉を桜餅と一緒に食べるか、食べないかは意見が分かれるところですよ。

あなたは、食べる派？  
食べない派？

桜餅は季節の和菓子というだけでなく、その成り立ちなどにも日本の文化を感じます。古来から親しまれてきた味を、これからも満喫していきたいですね！



# お返しに！おやつに！ホワイトチョコラスク！

## 【材料 2~3人分】

- フランスパン・・・半分  
(バター使用)
- マーガリン・・・適量  
(バター)
- グラニュー糖・・・適量
- ホワイト  
チョコレート・60g  
(1枚半)



## 【作り方】

- ①フランスパンを1cmにスライスする。
- ②マーガリンを塗りこみ、塗った面にグラニュー糖を付ける。
- ③150℃のオーブンで、20分こんがり焼く。
- ④ホワイトチョコを細かく割り、マグカップに入れて湯煎してトロトロに溶かす。
- ⑤チョコを小さめのゴムベラでラスクに塗りつけて、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり〜♪

## 注目度No1・アミノ酸のチカラとは？

アミノ酸はすべての生き物にとって欠かせない成分です。アミノ酸は、21世紀が始まって以来、もっとも注目されている健康栄養素で、タンパク質を構成する要素です。

ンなどなど、とにかく人間の体を構成するあらゆる物質がアミノ酸でできています！！

### ＜アスリートには不可欠！＞

スポーツに取り組む人たちにとって、いまやアミノ酸は欠かせなくなりました。実際にスポーツ選手が飲み続けるうちに、いろいろな効果が発見されていったのです。



### アミノ酸が注目されるのはなぜか？

それは人間の体を考えるときに、あらゆる場面で役に立っているからです。



ダイエットや脂肪燃焼、美肌効果、体の疲労回復、脳の疲労回復、スポーツのパフォーマンスの向上、筋力アップ、免疫力をつける、などなど・・・

私たちの体の20%はタンパク質でできています。アミノ酸はタンパク質の原料ですから私たちの体の20%はアミノ酸でできています。言い換えることができます。

脳、骨、髪、筋肉、内臓、皮膚、血液、血管酵素、ホルモ

ですから、スポーツマンにとって必要なのは、まさにアミノ酸なのです。

### ＜アミノ酸は免疫力を高める！＞

アミノ酸は白血球などの原料でもありますから、リンパ球の力が増し、免疫力が高まることとなります。スポーツマンは常にアミノ酸を補給しなければ、病気になりやすいと言っても過言ではないのです。

### ＜美肌に効くアミノ酸！＞

アミノ酸は、美肌にも欠かせません。女性なら、誰もが求める美しい肌。それには、皮下組織での細胞分裂の周期を促進する必要があります。



健康な20代の人には28日程度、30代や40代になると35~40日周期で肌細胞が入れ替わります。アミノ酸は、このサイクルを早めて、肌を常にみずみずしく保つ働きがあるのです。