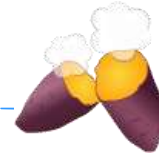




ニコニコ☆だより



第 7 号

大転倒・・・再び！！

10月に入り、めっきり秋らしい季節になってきましたね。

あんなに暑かった夏が、とても懐かしく思えてきます。

先月号でもお伝えしたように、私は秋が1番大好きな季節で、毎日最高な日々を送っています(^_^)v

これから、日を迫うごとに寒さが増してくると思うと、とても寂しい気持ちになります。あなたはどうですか？

秋と言えば、食欲の秋・読書の秋・運動の秋など、いろいろなイベントがありますが、やっぱり“運動の秋＝運動会”ですね。

横川地区でも、10月12日に運動会が行われました。

参加された方も、沢山いらっしゃると思いますが、晴天に恵まれ、大きなケガ人も出ることなく、無事に終わったことに“ホッ”としています。

我が家も家族4人で参加し、5才の息子は来年入学のお友達と一緒にかけっこ。

小5の娘は年代別リレー。妻は綱引き。

そして私は百足競走に出場しました。

みんなそれぞれに頑張りました。

百足競走では、4人が1組になって、足をひもで結び、息を合わせて走りました。

順調にトップを走っていた我ら4人・・・

ところがゴール直前で、まさかの転倒！！結局、2位になってしまいました(>_<)

転倒で思い出してしまいました！

以前、隣地区の城南に住んでいたことがあるのですが、10年前になるのでしょうか・・・その時は、リレーに出場！

体育会系の私は、気合十分で臨み、見事トップで走ってきて、もうすぐバトンを渡せると思った数メートル手前・・・見事(?)足がからまり大転倒・・・恥かしかったア～。

あなたも同じ経験ありませんか？

これから運動会がある方は、十分に気を付けてくださいね。

「昔、足が早かった」は、通用しないということをお忘れずに・・・(^_^;)

次は、保育園児の息子の最後の運動会！

私と妻は、二人三脚に出場する予定です。

3度目の転倒にならぬよう、息子に『まだまだ父ちゃんやるな！』と思われるようガンバります！！

では、また次回をお楽しみに！！

発行元

健康体力増進研究所

宇都宮市江曾島町1425-11

電話 028-645-2400

ほし整骨院内

健康の常識・・・それホント？

「早食いしているのと太るって本当？」

本当です。早食いは肥満のもと！！
一気に食べ物をかき込むと、満足感・満腹感が得られません。その結果、無意識のうちに相当の量を食べてしまうことになるのです。

早食いは、食欲にブレーキがかかる前に、たくさんの食べ物を急いで胃につめ込むことになります。短時間ではお腹がふくれず、つつい食べ過ぎてしまいます。



「よく噛んで食べると太らない？」

コレも本当です。
よく噛むことのメリットは、食べ物が十分に唾液と混ざること・・・唾液はアミラーゼという強力なデンプン分解酵素を含んでおり、短時間でデンプンを糖分に分解します。

そうすると、糖分は吸収されやすいので、血液中に速やかに取り込まれ、血中糖分濃度がアップします。

その結果、満腹中枢が刺激され、満腹感を得ることができるのです。特に、ご飯と唾液がよく混ざると体積が増え、胃がふくれてそれ以上食べられなくなります。

笑う門には「健康」きたる！



「笑い」には、どんな性質のものがあるのでしょうか。

本能充足の笑い：満腹になったときなど、本能的な欲求が満たされたとき。

期待充足の笑い：試験に合格したなど、望みが叶ったときの感情的に最も明るい笑い。

優越の笑い：失敗をネタにする漫才、権力者をこきおろすなど、あざ笑う笑い。ストレス解消に役立つ場合もある。

協調の笑い：挨拶の笑みなど、相手とうまくやっていきたいことを表す笑い。

価値無化の笑い：笑ってごまかす。苦笑。

強い緊張が緩んだときの笑い：危険が去ったときに思わず出る笑い。

弱い緊張が緩んだときの笑い：「なーんだ」と分かったときに、思わず出る笑い。

笑いは、目や耳などから入ってきた、様々な刺激情報が脳に伝わり発生します。

自律神経にも影響を及ぼし、笑いは、副交感神経が活発に働き、リラックスした状態をもたらします。

「笑うと消化がよくなる」と、いわれますがそれは、副交感神経が優位なときに、消化器官が活発に働くことと関連しています。

病気に対しても、有効なことが証明され始めています。

「笑い」が役立つ、免疫異常が原因の病気としてはリウマチのほか、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、膠原病などがあります。

健康な人でも、脳が活性化し、ひらめきがよくなったり、笑ってリラックスすると話の理解力が高まる、ストレスが軽くなる、老化防止などのメリットがあるのです。

お笑い番組を見たり、冗談を言い合ったり、コメディ映画を見る、マンガを読む・・・笑おうと思えばいくらでもネタはありますね。

大笑いすれば、少々のストレスは吹き飛んでしまいます。



また、おかしくなくても笑顔を作るだけでも効果はあるそうです。毎日、

笑う習慣をつければ、病気になりにくく、若々しい生活を送れるかもしれませんね(^_^)

「特定保健用食品」と「栄養機能食品」ココが違う

ドラッグストアやコンビニ、お菓子売り場で見かける、栄養強化された飲み物や食品。

食物繊維入り、鉄分強化、11種のビタミン、6つのミネラル、低GI食品など、なんとなく太らなさそうだし、体に良さそう！というイメージを持っている方も、多いかもしれません。



特定保健用食品とは？

- ・厚生労働省から許可を受けた商品。
- ・特定の保健の効果が科学的に証明されているもの。

栄養機能食品とは？

- ・規定や定義がないので、審査はされない。各メーカーが独自に表示しているもの。
- ・栄養成分の補給を目的として、ビタミンやミネラル等を強化した食品で、1日必要量の上限量と下限量の範囲内にあるもの。

この2つの違いは、厚生労働省の審査に通っているものか、そうではないものか、という違いがあります。共通点は、健康な食生活の補助になる点です。

不規則な食事が続いている、最近野菜が不足

している、という自覚がある時に、補助的に利用するのがオススメです。

■食べるタイミング

一番のオススメは、やはりおやつタイム。いつものケーキ、チョコレート、菓子パン、などの代わりに1袋。

カロリーとしては、半分くらいに節約できますよね！

その他のタイミングとしては、朝食。

時間がなかったり、食欲がなかったりして、朝食を抜いて空腹のままで1日を過ごすよりも、何か食べようという気持ちは大切。

そんな時にもお菓子タイプは便利ですよ。

オススメしないのは、日常的に、ランチや夕食なども含めた食事の代わりにこれらを食べる事。

タンパク質が不足し、脂質が多すぎる場合がほとんどなので、継続して食べるほどの万能な栄養バランスではないことも、覚えておくと良いですね。

これらの便利な食品も賢く活用して、栄養をしっかりと取りましょうね。



■ 香辛料を控える
■ たばこやお酒を控える
■ 十分な睡眠をとり、体調を整える。など、
心がけてみましょう。

もし、口内炎になってしまったら・・・
普段から口の中を清潔に保つこと。
意外に効果的なのが「うがい」
1日5〜6回うがいを続けるだけでも効果があり、口内炎ができて、すんなり治ることもあるようです。

ワンポイントアドバイス

【口内炎】

まだきもちゃった！口内炎
フツと気がつく、口の中にできて
いる厄介者「口内炎」
食事のたびにしみて痛いし、気にな
っていやなものですよね。
なかにはひんぱんにできて「また口
内炎か！」と憂うつになる人もいる
のでは？
実は、口内炎が出来る原因は、良く
は分かっているんですけど・・・と
いう事は、口内炎ができないように
予防することが、最善の策というこ
とになりますね。

脳トレにチャレンジ！！

あなたは、右脳派？ 左脳派？

まず、腕を組んでみてください。どちらの腕が上になりますか？

腕を組んでみたとき、どちらの腕が上にくるかで、利き脳、つまり右脳・左脳のどっちをよく使っているかがわかります。

【右腕が上にくる人】左脳の働きがよく、論理的で判断力に優れているタイプです。

【左腕が上にくる人】右脳の働きがよく、直感的で創造力に優れているタイプです。

それでは、今月も全問正解目指して、ガンバってみましょう！！

問題PART1「計算・漢字ドリル」

- 1) $31 - 12 + 3 =$
- 2) 食物「れんさ」について勉強した。
- 3) $(26 + 9) \div (-7) =$
- 4) パソコンの「おんきょう」機能が急速に向上している。
- 5) 14と21の最小公倍数は？
- 6) 申請が「しょうにん」された。
- 7) 縦3cm、横4cm、高さ5cmの四角柱の体積は()立方cmである。
- 8) 「いせき」を発掘する。
- 9) $16 - 1.6 - 0.16 =$
- 10) 他のチームへ「いせき」する。

解答欄

| | | | | |
|----|----|----|----|-----|
| 1) | 2) | 3) | 4) | 5) |
| 6) | 7) | 8) | 9) | 10) |

問題PART2「健康3択クイズ」

「〇〇を食べると医者が青くなる」。さて〇〇に当てはまる食べ物は？

a: トマト b: パセリ c: カボチャ

PART1 計算・漢字ドリルの正解

- 1) 22
- 2) 連鎖
- 3) -5
- 4) 音響
- 5) 42
- 6) 承認
- 7) 60
- 8) 遺跡
- 9) 14.24
- 10) 移籍

PART2 健康3択クイズの正解

正解 a 解説：体にとっても良いといわれているトマトですが、どのような栄養素が含まれているのでしょうか？ リコピン、ビタミンA・B1・B2・B6・C、ニコチン酸、ビタミンK、の各種ビタミン類に加え、鉄やカリウムのミネラルなどなど、トマトには実に多くの栄養素が含まれています。これらの栄養素によって、脂肪の消化を助け胃病を防いだり、肌に潤いを与えたりしてくれます。

トマトジュースは酸味で胃をすっきりさせ、食欲を増す効果もあります。

今日の夕食にいかがですか？

来月の問題もお楽しみに！！