



あなたのココロとカラダをアップデートする健康レシピ

金のカラダ

K I N N O K A R A D A

2022
初夏号

vol.14

CONTENTS

運動 レシピ recipe

コロナ禍で加速中!!
意外と見落としやすい喉の老化
喉の老化を防ぐ!
呼吸筋ストレッチ

休養 レシピ recipe

顔のたるみ、肌荒れ、口臭、虫歯...
マスクの長期間の着用による
マスクシンドロームにご注意!!
知っているようで知らない
ブロッコリーの驚くべき健康効果

栄養 レシピ recipe

誤嚥性肺炎を防ぐ!
のどを鍛える
「噛むカム」レシピ

運動 レシピ recipe

コロナ禍で加速中!!
意外と見落としやすい

喉の老化



コロナ禍で加速中!! 喉の老化

年齢を重ねるにつれて、足腰の衰えや体力の低下を感じて対策をとる人は多くても、喉の老化について気に掛ける人は少ないかもしれません。でも「喉」は、食べ物を飲み込む、声を出す、呼吸をするなど、私達が生きていく上で必要不可欠な重要な器官。喉の老えを放っておくと身体に様々な健康トラブルを引き起こします。またコロナ禍で声を出す機会が減ったりマスク生活を送ったりで、これまで以上に喉の老化が進むことも懸念されています。今回は普段見過ごされがちな喉にスポットを当て、喉の老化を防ぐとっておきの対策をお伝えします!

油断できない!

喉の老化は実は40代から始まる!!

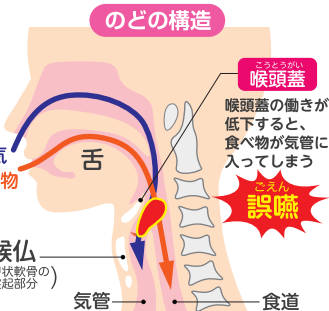
喉の老化の指標となる「喉仏」の位置は、40代頃から徐々に下がりはじめ60代以降で急激にそのスピードが加速します。これは喉仏を支える周辺の筋肉が衰えるため。喉仏の位置が下がってくると、喉の空間が広くなり、食べ物が残りやすく飲み込みにくくなります。喉の老化が進行して食べ物を飲み込みにくくなったりむせやすくなったりすると、食事が億劫になり栄養不足や脱水を招きます。さらには体力や免

疫力の低下にも繋がります。様々な病気を引き起こします。

また喉仏と連動して動く喉頭蓋は、気管の入り口をふたとして食べ物が空気の通り道である気管に入らないようにする役割があります。喉の筋肉が衰えていると、ふたをするタイミングがずれてしまい、飲み込んだ食べ物が気管に入ってしまう誤嚥や窒息が起こりやすくなります。若い人も決して油断できません!

気を付けたい! 誤嚥性肺炎

特に気を付けたいのは、誤嚥がきっかけとなり、食べ物や唾液に含まれる細菌が肺に入り込み増殖して炎症を起こす誤嚥性肺炎です。現在、「肺炎」と誤嚥性肺炎を合わせると、日本人の死因の第4位となり、死に至ることもある恐ろしい病気です。厚生労働省2020年人口動態統計による誤嚥性肺炎は食べ物の誤嚥よりも、唾液の誤嚥のほうがはるかに多いと言われています。食べ物はむせたり咳き込んだりして、外へ吐き出すことが出来ませんが、唾液は睡眠中などに少し



見逃していませんか? 老化のサイン!! 喉の老化度をチェック!

チェック1 喉の老化度セルフチェック

こんな症状はありませんか? ☒

- ☐ 食事中にむせることが増えた
- ☐ なんでもない時に咳き込むことがある
- ☐ 食べ物や薬が飲み込みづらいことが増えた
- ☐ たんがよく絡むようになった
- ☐ 声がかすれることがある
- ☐ 寝ている時に咳き込むことがある

チェック数が多いほど、喉が衰えている可能性が高くなります!

チェック2 喉年齢チェック

水をひと口飲んで口の中を湿らせ、指を喉仏近くに当て、30秒間で何回唾液を飲み込めるかをチェックする。



飲み込み回数	のど年齢	飲み込み回数	のど年齢
10回以上	20代	6回	60代
9回	30代	5回	70代
8回	40代	4回以下	80代以上
7回	50代		

(出典:「肺炎を正しく恐れる」池袋大谷クリニック大谷義夫院長)

いかがでしたか? むせる、咳き込む、といった症状が増えてきたら、それは喉の老化に繋がるサインです。老化のサインを早めにキャッチし、対策をとることが大切です。

次ページでも、喉の老化を予防する簡単エクササイズを紹介していますので、そちらもぜひチェックしてみてください。

喉仏キープ体操



ポイント
喉仏付近に力が入るのを感じながら!

おでこに手のひらの下部をあて、おでこは下向きに、手のひらは上へ向かって押す。5秒間キープする。これを5~10回繰り返す。

プチ喉トレ

朝・昼・夜の食事前!

ここでは、その場ですぐに出来るプチ喉トレを紹介いたします!

喉の筋肉も全身の筋肉と同じで、使わなければどんどん衰え、逆に鍛えれば何歳からでも強くすることが出来ます。手遅れになる前に、喉トレを毎日の生活に取り入れ、喉を鍛えていきましょう。また、声を出すことも喉を鍛える上でとても大切です。コロナ禍で以前より会話が減ったと感じる方も、電話で話す機会を増やしたり、あえて声に出して新聞を読むなど、声を出すことを心掛けていきましょう。

始めよう! 喉トレ

何歳からでも鍛えられる!!

ずっと気管に入り込んでしまうため、本人も気づかないうちに誤嚥してしまいます。だから誤嚥性肺炎は繰り返し起こしやすく、特に感覚が鈍くなる高齢者や免疫力が下がっている人は注意が必要です。誤嚥性肺炎を予防するには、後ほど紹介する喉トレを取り入れる以外に、「食後や寝る前に歯磨きと舌磨きを行い、口の中を清潔に保つ」「食後すぐに横にならない」「寝酒をしない」といったことも大切になります。

喉の老化を防ぐ！呼吸筋ストレッチ

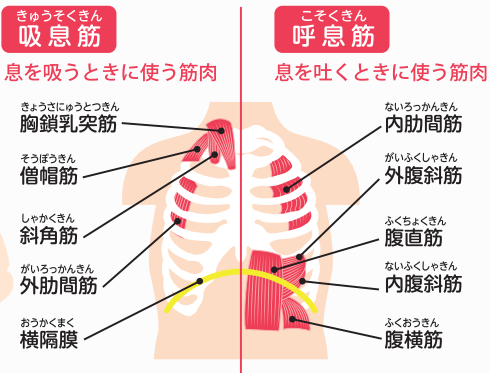
喉の老化を防ぐには、喉の筋肉に加えて呼吸筋を鍛えることも有効です。呼吸筋を鍛えることで、気管に入ってきた食べ物を外へ押し出す力がつき、誤嚥を防ぐことが出来ます。ぜひ日常生活に取り入れてみましょう！

呼吸筋って？

呼吸筋とは、呼吸をする際に使われる筋肉の総称のこと。呼吸は肺が行うもの、と思いがちですが、肺そのものに筋肉はなく、肺を取り囲む呼吸筋の働きによって、肺に空気を送り込んだり出したりすることが出来ます。

誤って気管に異物が入りそうになっても、むせたり咳き込んだりすることで外へ押し出し誤嚥を防ぐことが出来ますが、この咳をする際に伴うのが呼吸筋です。呼吸筋を鍛えることで、しっかりと咳をする力をつけることが出来るのです。さらに呼吸筋ストレッチで呼吸を整えることで気分が安定し、心のゆとりにも繋がります。一度に行う回数は少なくても、毎日行うことが効果を上げるために大切です。無理せず自身のペースで続けていきましょう。

呼吸筋の種類



基本の姿勢と呼吸

息は鼻からゆっくり吸って、口からゆっくり吐く。吸う息より吐く息をより意識。長くゆっくり吐く。

無理な姿勢はとらず、自身のできる範囲でゆっくり行う。

両足は肩幅に開き、背筋を伸ばしてリラックスする。

吸息筋と呼息筋をバランス良く鍛えることがポイント！

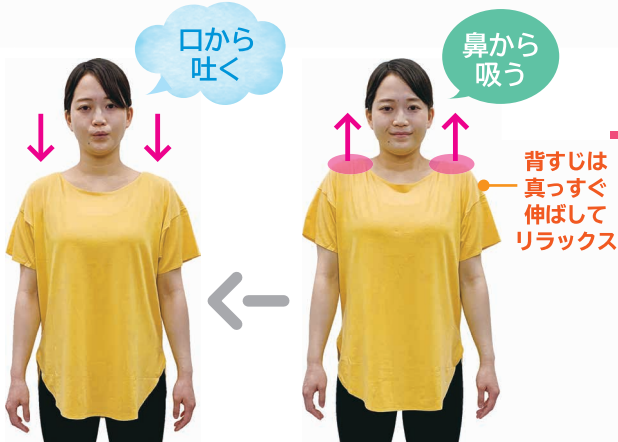
肩の力は抜く

椅子に座って行ってもOK!

1

肩のストレッチ

目安 3~5回



- 1 両足を肩幅に開いて立ち、鼻から息をゆっくり吸いながら肩を上げる。
- 2 口から息をゆっくり吐きながら、肩を下ろす。これを繰り返す。

2

首のストレッチ

目安 3~5回



- 1 右手を頭の左側に添え、鼻から息をゆっくり吸いながら、首を右側に倒す。
- 2 口から息をゆっくり吐きながら、元の姿勢に戻る。3~5回繰り返す。反対も同様に行う。

3

背中ストレッチ

目安 3~5回



- 1 胸の前で手を組む。鼻から息をゆっくり吸いながら、組んだ手を斜め下へ伸ばし、背中を丸める。
- 2 口から息をゆっくり吐きながら、元の姿勢に戻る。これを繰り返す。

4

胸のストレッチ

目安 3~5回



- 1 両手を身体の後ろで組み、鼻から息をゆっくり吸う。
- 2 口から息をゆっくり吐きながら、組んだ手を下へ伸ばす。鼻から息を吸いながら、元の姿勢に戻る。これを繰り返す。

5

体側のストレッチ

目安 3~5回



- 1 両手を頭の後ろで組み、鼻から息をゆっくり吸う。
- 2 口から息をゆっくり吐きながら、腕を真上に伸ばす。鼻から息を吸いながら、元の姿勢に戻る。これを繰り返す。

YouTubeサイトにて、エクササイズ動画公開中!!



マスクシンドロームにご注意を!!

マスクシンドロームって?

マスクシンドロームとは、長期間のマスク着用によって引き起こされる身体の不調の総称のこと。マスクの習慣的な着用は子どもの将来にも影響する可能性があるとして医師が警鐘を鳴らしています。

マスクシンドロームの症状には、肌荒れや口臭など自覚症状を伴うものから、集中力の低下や虫歯・歯周病、頬のたるみなど意識するのが難しいものまで様々なものがあります。



マスクシンドロームの症状例

原因の一つに『口呼吸』の増加が!



マスクを着用していると、鼻だけで呼吸をするのが苦しくなり、抵抗なく楽に呼吸ができる「口呼吸」になりがちです。口呼吸が増えると、口内が乾燥しやすく口臭や虫歯・歯周病といった口内トラブルの他に、風邪やインフルエンザなどの感染症、鼻炎や花粉症などのアレルギー疾患、うつなど心の病を引き起こすことにも繋がります。

子どもに与える影響って?

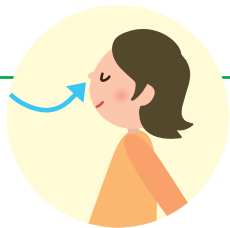


子どものマスクの習慣的な着用は、様々な健康トラブルを引き起こすだけでなく、将来の見た目にも大きく影響する可能性があります。例えば、口呼吸の増加による「歯並びの悪化」や、表情筋が衰えることによる「顔のたるみ」などがあります。

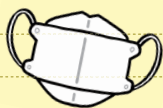
マスクシンドロームを予防! 取り入れたい! 日々の対策

その1

鼻呼吸を意識!



特にマスク着用時は無意識のうちに口呼吸になりがちですが、そんな時こそ、意識して口を閉じ、鼻呼吸をしましょう。ただし、息苦しい時に無理をして口を閉じる必要はありません。ふと気が付いた時に、意識して行うと良いでしょう。また、口元の空間が狭いマスクは息苦しくなりやすいので、立体的で口元の空間をしっかりと確保できるマスクを選ぶのもおすすめです。

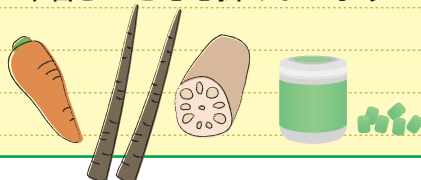


その2

噛む頻度を増やす!



噛むことで、口周りの筋肉や表情筋を鍛えられ、顔のたるみや老け防止に繋がります。また唾液の分泌量も増え口内トラブルを予防することに繋がります。噛み応えのある食材を食卓に取り入れたり、持ち運びが出来て便利なガムなどを活用したりしながら、よく噛むことを心掛けましょう!



その3

笑顔を心掛けて!



顔の大部分がマスクで覆われていると、無表情のまま過ごすことも多いかもしれません。口元を“キュッと”上げて笑顔を心掛けることで、表情筋を鍛えることができ若々しい印象に繋がります。マスクの下でも笑顔を心掛けて、口角を上げていきましょう。さらに笑顔は免疫細胞を活性化させて免疫力を高めたり、ポジティブな気持ちになれたりもして身体とココロに嬉しい効果をもたらしてくれますよ!

知っているようで知らない



ブロッコリーの驚くべき健康効果

豊富な栄養素を含むことから「野菜の王様」とも言われるブロッコリー。ブロッコリーには一体どんな健康効果があるのでしょうか。

❗ **ビタミンCはレモンの1.4倍!**

ブロッコリーには、免疫力を高めたり肌や血管の老化を防いだりする効果のあるビタミンCが、なんとレモンの1.4倍も含まれています! ビタミンCは疲労回復にも効果があるので、日々疲れが溜まりやすい方は積極的に摂りたい成分ですね。調理する際は、茹でるよりレンジで加熱するのが、ビタミンCが残りやすくおすすめです。

❗ **たんぱく質は野菜の中でトップクラス!**

ブロッコリーには、筋肉づくりに不可欠な「たんぱく質」が100gあたり5.4g含まれており、その含有量は野菜の中でもトップクラスです! カロリーを抑えてたんぱく質をしっかり摂取できるので、ダイエットや筋肉づくりにピッタリです。さらにはテストステロン(男性ホルモン)の働きを強くする成分も含んでいて、より筋肉をつきやすくする効果が期待できます。

❗ **食物繊維が豊富で便秘解消に役立つ!**

ブロッコリーには、100gあたり5.1gの食物繊維が含まれていて、そのうち4.3gを不溶性食物繊維が占めています。不溶性食物繊維は、腸内の不要なものを吸着して腸の働きを活発にする効果があり便秘解消に役立ちます! ブロッコリーの茎の部分にも食物繊維が含まれるので、茎も茹でたり炒めたりして一緒に食べることをおすすめします。

合わせて注目したい!

ブロッコリーの新芽

ブロッコリー
スプラウト!



ブロッコリースプラウトには、抗酸化力や解毒力に優れる“スルフォラファン”と呼ばれる栄養素が特に豊富に含まれています! サラダや添え野菜として生で食べるのがおすすめ。スーパーなどで簡単に手に入りますよ!

いかがでしたか? ブロッコリーには、ここだけでは紹介しきれない程、私達の身体に嬉しいたくさんの健康効果があります。ぜひ食卓の一品に加えてみてくださいね。

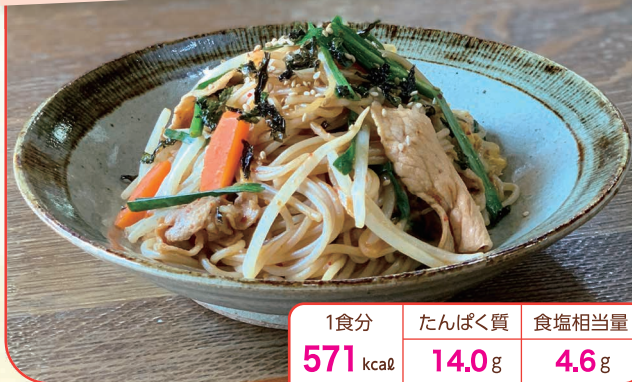
誤嚥性肺炎を防ぐ! 「噛む」カム レシピ

レシピ動画はこちら



栄養
レシピ
recipe

豚肉とキムチのピリ辛焼き冷麺



1食分	たんぱく質	食塩相当量
571 kcal	14.0 g	4.6 g

ピックアップ食材



盛岡冷麺

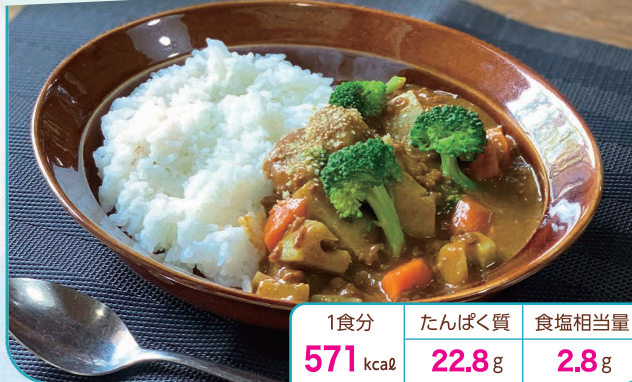
小麦粉とでんぷんを練り上げて作られた麺は、強いコシが特徴!!
炒めて食べても、そのコシは健在です!!

- 材料 (1人前)**
- ・盛岡冷麺の麺(韓国冷麺でもOK)・・・1人前
 - ・豚こま切れ肉・・・30g
 - ・もやし・・・50g
 - ・にら・・・20g
 - ・人参・・・30g
 - ・キムチ・・・50g
 - ・ごま油・・・小さじ1
 - ・しょうゆ、砂糖・・・各小さじ1
 - ・鶏がらスープの素・・・小さじ1
 - ・白いりごま・・・適宜
 - ・韓国海苔(お好みで)・・・適宜

- 作り方**
- ①盛岡冷麺の麺は表示時間通りに茹で、流水にさらして水気をしっかり切る。
 - ②にらは3cm長さに、人参は細切りにする。
 - ③フライパンにごま油を熱し、豚肉、人参、キムチを加え炒める。豚肉の色が変わったら、1の麺、もやし、にら、Aを入れさっと炒める。調味料が具材に行き渡れば完成。最後にお好みで韓国海苔を散らす。

噛み応えを残すために、なるべく短時間で!

シャキッと!れんこんキーマカレー



1食分	たんぱく質	食塩相当量
571 kcal	22.8 g	2.8 g

ピックアップ食材



ブロッコリー&れんこん

ブロッコリーやれんこんには、ビタミンCや食物繊維が豊富。具材として加えるだけで噛み応えもアップし、おすすめです!!

- 材料 (1人前)**
- ・玄米パックご飯(白米でもOK)・・・1人前
 - ・レトルトキーマカレー・・・1パック
 - ・ブロッコリー・・・50g
 - ・れんこん・・・50g
 - ・人参・・・20g
 - ・粉チーズ・・・小さじ1
 - ・サラダ油・・・小さじ1

※今回は無印良品のキーマカレーを使用

- 作り方**
- ①パックご飯は表示通り温める。
 - ②れんこんはひと口大の大きさに、人参は乱切りにする。
 - ③フライパンに油を熱し、人参を加えて1分程炒める。れんこん、ブロッコリーも加えさらに30秒程炒める。火を一旦止め、レトルトキーマカレーを加え、再び火をつけて具材とルウが混ざるように炒める。最後に粉チーズを振りかければ完成。

ルウの飛び跳ねに注意!!

食材は大きめにカット!



鶏肉と豆のトマトスープ



1食分	たんぱく質	食塩相当量
265 kcal	15.2 g	2.7 g

ピックアップ食材



大豆水煮パック

便利な水煮パックを活用して手軽に食感をアップ!!
大豆にはたんぱく質やビタミン、ミネラル等も豊富に含まれていて美と健康に欠かせない食材です!!

- 材料 (1人前)**
- ・鶏もも肉・・・50g
 - ・玉ねぎ・・・1/2玉(80g)
 - ・人参・・・1/3本(40g)
 - ・大豆水煮(ミックスビーンズなどでもOK!)・・・25g
 - ・オリーブ油・・・小さじ1
 - ・カットトマト缶・・・1/2缶(200g)
 - ・水・・・150ml
 - ・コンソメの素(キューブ)・・・1個(5.3g)
 - ・パセリ・・・適宜

- 作り方**
- ①玉ねぎ、人参は乱切りに、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンに油を熱し、鶏もも肉、玉ねぎ、人参を加えて中火で炒める。全体に油が回ったら火を弱め、Aを加えて(油はねに注意)蓋をし、3分程煮込む。大豆を加え、さらに1分程煮込む。最後にお好みでパセリを振りかければ完成。

食材は大きめにカット!



たくあん入りチャーハン



1食分	たんぱく質	食塩相当量
297 kcal	7.0 g	3.0 g

ピックアップ食材



たくあん

たくあんは食物繊維が豊富で、腸内環境を整え免疫機能を高める働きがあります。少し加えるだけで噛み応えも格段にアップします!!

- 材料 (1人前)**
- ・玄米パックご飯(白米でもOK!)・・・1人前
 - ・たくあん・・・20g
 - ・ちくわ・・・30g
 - ・小松菜・・・40~50g
 - ・ちりめんじゃこ・・・10g
 - ・塩昆布・・・2g
 - ・しょうゆ・・・小さじ1
 - ・サラダ油・・・小さじ1

- 作り方**
- ①たくあん、ちくわ、小松菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。パックご飯は表示通りに温めておく。
 - ②フライパンに油を熱し、具材をさっと炒める。ご飯、塩昆布を入れ具材となじませたら、最後にしょうゆを鍋のふちから回し入れる。

炒めすぎに注意!



編集後記



今回は、「喉(のど)」をテーマに、健康情報からレシピまでお伝えしましたがいかがでしたか? 鍛えるべきものは、足腰の筋肉だけでなく喉の筋肉もです。今回の記事を読んで、「見落としていた...」と焦った方は、今からどんどん鍛えていきましょう! そして、最後になりましたが、本誌のカラダvol.14をもって編集長を交代することになりました。長い間お付き合いいただき本当にありがとうございました。健康生活を送るうえで、金のカラダが皆さまの生活に少しでもプラスになっていれば幸いです。次回は、新編集長による金のカラダ vol.15をお届けする予定ですので、ぜひ楽しみにお待ちください!(ヒロセ)

スポーツを通じてサードプレイス(第3の快適空間)を創造する「スカイ・グループ」

総合フィットネスクラブ (キッズスクール)
ヘミング
https://www.heming.co.jp/

スポーツクラブ ヘミング亀岡
京都府亀岡市北古世町2-1-7 TEL:0771-29-0820

スポーツクラブ ヘミング出町
京都市左京区田中関田町22-76 ☎0120-779-234

フィットネス & スパ ヘミング伏見
京都市伏見区深草綿森町9 ☎0120-466-683

TANITA FITS ME タニタフィツミー
https://www.fitsme.jp/

タニタフィツミー イズミヤ大久保店
京都府京都市平川室木85イズミヤ大久保店2F TEL:0774-57-5100

タニタフィツミー アル・プラザ近江八幡店
滋賀県近江八幡市坂宮町202-1アル・プラザ近江八幡2F TEL:0748-31-1600

タニタフィツミー アル・プラザ城陽店
京都府城陽市富野荒見田112アル・プラザ城陽2F TEL:0774-54-8100

ジュニアスペース らいぶ
https://www.js-live.jp/

ジュニアスペース らいぶ北白川
京都市左京区北白川下別当町33番地 TEL:075-706-6900

ジュニアスペース らいぶ草津
滋賀県草津市矢橋町884-8 TEL:077-566-8500

ジュニアスペース らいぶ堀川三条
京都市中京区岩上町724 TEL:075-823-3800

ジュニアスペース らいぶ草津アネックス
滋賀県草津市矢橋町884-1 TEL:077-566-6200

ジュニアスペース らいぶ守山
滋賀県守山市今市町203-11 TEL:077-514-3600

自費リハビリ事業 エール 神経リハビリセンター
https://www.aile-reha.com

エール神経リハビリセンター伏見
京都市伏見区深草綿森町9
フィットネス & スパヘミング伏見内
TEL:075-644-1414

