



健康生活を送るための お役立ちメモ

かんそう
空気が乾燥する
冬に向けて

“のどの調子”を整えよう!

空気の乾燥が気になる季節ですが今日の“のどの調子”はいかがですか? 「朝起きた時、のどが痛い…」 「いがらっぽい…」 などちょっとした不調^{おそろ}があってもつい放っておきがちではありませんか? しかし、**のどは体の外と内をつなぐ大切な気管**ですから、ケアを疎かにしてしまうと**風邪や感染症のリスクを高める原因**につながります。そこで今回は、“のどの調子”を整える習慣や食べ物などについてご紹介します。

のどに良い習慣&悪い習慣

日頃からののどの調子を整えるには、のどに負担をかける悪い習慣は控え、良い習慣を心がけることです。

◎ 良い習慣 ◎

- ◆加湿器の使用 (湿度の目安は40%～60%)
- ◆こまめな水分補給
- ◆マスクの着用
- ◆ストレスを発散できる趣味を持つ



× 悪い習慣 ×

- ◆喫煙する・たばこの煙を吸う
- ◆大声の出しすぎ、カラオケのしすぎ
- ◆口呼吸・いびきのクセ
- ◆辛いもの・アルコールの摂りすぎ



のどに良い食べ物

のどの調子が良くない時は次のような食材がおすすめです。のどの不調は風邪のサイン^{めんえきりょく}かもしれませんので、症状が悪化しないようにしっかりと体を休めて免疫力アップにも努めましょう。

ショウガ

ショウガには**ジンゲロール**と呼ばれる辛み成分^{ふく}が含まれ、**血行を促して体を温めたり、免疫力を高める効果**が期待できます。紅茶や味噌汁、スープにショウガをすりおろして入れたり、すりおろしたショウガとハチミツをお湯で割った**ショウガ湯**もおおすすめです。

大根

大根に含まれる辛み成分、**アリルイソチシアネート**には**消炎作用**があります。この成分は熱に弱いため、すりおろして**生の状態**で食べるのが有効です。また、のどの痛みに良いという「**大根のはちみつ漬け**」の民間療法も知られています。1cm角にカットした大根を容器に入れ、全体が浸る程度のはちみつをかけて1晩置いたら完成! そのまま食べたり、お湯で割ったり、ヨーグルトにかけてもOKです。

キンカン

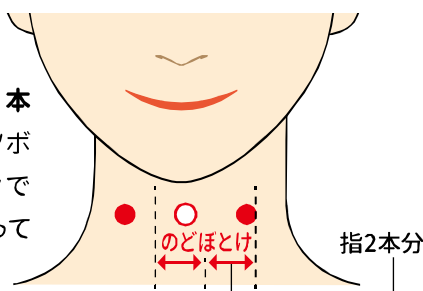
キンカンは**生薬の一種**でもあり、昔から**せきやのどの痛みなどに効果**があるとされてきました。また、**ビタミンC**^{ほうふ}が豊富なため、**感染症予防や免疫力アップ**にも有効です。そのまま食べてもよいですし、キンカンを砂糖^{かんろ}で煮た**甘露煮**を作っておけば、のどが痛い時でも食べやすいでしょう。

のどに効くツボ

「のどが痛い…」 「せきが止まらない…」 といった時におすすめのツボを2つご紹介します。

じんがい 人迎

のどぼとけから、指2本分はなれたところにあるツボです。親指と人さし指で軽く触れ、奥の方に向かってやさしく刺激してください。



ぎょさい 魚際

親指の付け根と手首の間にある骨の中心部にあるツボです。反対側の手の親指を当て、押しもむように刺激してください。

