

のどの健康について

言語聴覚士 猪股 伸彦

のどの中には声帯があり、私たちは声帯を使って声を出したり咳をしたりしています。咳がしつかりできることで、痰を出したり飲み込みに失敗（誤嚥といいますが）した際に食べ物を出してくる働きもあります。声が出せる、咳ができることは肺炎の予防にもなります。

また、声は肺からの空気を息として出し、喉の中にある声帯を震わせることで、音として聞こえる仕組みになっています。このように声帯は声を出すための重要な器官ですが、この声帯にとって無理のない、やさしい方法があります。例えば、長話や話しすぎない、早口ではなくゆっくりと話す、叫んだり大きな声を出さない、人前で話す時にはマイクを使う、楽に出せる

声で歌う、空気を乾燥させず、加湿をする、水分をこまめに飲む、乾燥、煙やほこりに対しマスクをする、タバコを吸わないなどどれも自分で気をつけてできるものです。風邪をひいて咳をして声がかすれ声になった状態でも、同様な対処で元の声を回復させることができます。自分の声の調子がおかしいなど思った際には、気をつけてみましょう。



健康アドバイス

季節の料理のレシピ 「オクラとめかぶのスープ」

栄養室室長 小岩 陽子

オクラ独特の粘り成分は水溶性食物繊維のペクチンと複合たんぱく質のムチンです。めかぶのぬめり成分も水溶性食物繊維ですが、こちらはアルギン酸やフコイダンになります。このネバネバ成分が血糖値の急激な上昇を抑える役割をします。また、両食材とも高血圧の予防やコレステロールの低下、整腸作用に



材料

めかぶ（味付き）

オクラ	1パック
えのき茸	2本
卵	1/4袋
みょうが	1個
水	300cc
だし	小さじ1
黒コショウ	少々

効果があると言われていて、卵を加えることで栄養のバランスが良くなり、みょうがの香りは食欲を増進させ夏バテ予防に役立ちます。

作り方

- ①オクラ5mm幅、えのき茸は半分に切り、みょうがは輪切りにします。
- ②鍋に水、だし、オクラ、えのき茸、めかぶを入れ火にかけてみます。
- ③沸騰したら溶き卵を回し入れ、火を止めます。
- ④みょうがと黒コショウを入れ、出来上がり。