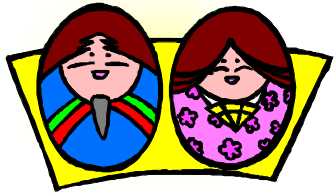


## 3月の主な行事



1日 : 全国火災予防週間  
3日 : ひなまつり、耳の日  
5日 : 啓蟄  
7日 : 消防記念日、警察制度改正記念日  
8日 : 国際婦人デー、ミツバチの日

14日 : ホワイトデー  
17日 : 彼岸の入り  
20日 : 春分の日  
23日 : 世界気象デー  
25日 : 電気記念日



## 今月のかわら版 : 1 「玄米効果」

健康にいいと人気の高い玄米。どんな効果があるのでしょうか。

玄米は、米の外側のもみ殻だけを取り除いたもので、そこから、胚芽や果皮、種皮、ぬかを除くと白米（精白米）になります。種としての役目を失っていないため、栽培すれば芽が出ます。白米に比べ炊くのに時間がかかることや、食感がかためですが、たくさんの栄養を蓄えています。ビタミン類や、鉄・カルシウムなどのミネラル類、食物繊維などを白米よりもはるかに多く含んでいるのです。

たくさん含まれている食物繊維は、便秘の解消、体内の余分なコレステロールや糖分を排出してくれるので、ダイエットにも効果があります。また、高脂血症や糖尿病などの生活習慣病の予防に役立ちます。胚芽の部分に多く含まれるビタミンEは、「若返りのビタミン」とも言われ、更年期症状の予防、血行をよくする働きや、ホルモン分泌を促して細胞の若さを保ってくれます。



発芽玄米って？

発芽玄米とは、玄米をわずかに発芽させたもの。発芽することによって酵素が活性化し、必要な栄養が玄米の内部に増えるため、通常の玄米に比べて栄養価が高いとされています。酵素が活性化されることで甘みが増し、さらにやわらかくなるので、玄米よりも消化・吸収が良くなり食べやすくなります。

発芽玄米はギャバというアミノ酸の一種が多く含まれています。

ギャバは、人間の脳に存在する神経伝達物質で、神経細胞の興奮を抑制する働きがあり、脳の血流をよくして酸素供給量をふやし、脳細胞の代謝を活発にします。血圧の上昇を抑えたり、精神的イライラを緩和してくれる作用があります。ギャバは、白米より玄米、玄米より発芽玄米に多く含まれています。

玄米は、白米に比べてかたいため、食べるときはよく噛んで食べましょう。噛めば噛むほど味が出る理想的な健康食品です。しかも、噛む回数が増えれば、満腹感が早く満たされ、ダイエット効果がさらに高まります。

## 今月のかわら版 : 2 「鼻は加湿器&空気清浄器?!」

人間以外の哺乳類動物は、普通鼻だけで呼吸をします。人は、言葉を習得したために、口で呼吸ができるようになってしまったそうです。しかし、口呼吸はさまざまな病気の原因となるといわれているのです。

私たちが、吸い込む空気には、ホコリや大気中のウイルスや病原菌が含まれています。鼻から吸いこんだ場合、その異物の多くは鼻の粘膜に吸着され処理されますが、口から吸いこんだ空気は、そのままのどまで行ってしまいます。そのため、のどの粘膜がさまざまな病原菌に無防備におかされることとなります。こうした病原菌が白血球の中に入り込み、全身に運ばれてしまうのです。それが免疫力を低下させ、多くの免疫病を引き起こす原因の1つになっているのです。

また、鼻呼吸の場合には、冷たくて乾いた空気でも鼻腔で温められ適度に加湿されてのどから肺まで到達します。一方、口呼吸の場合は、吸い込んだときとほぼ同じ状態の空気ののどを直撃し、のどを乾かしたり冷やしたりしてしまいます。

口呼吸をすると、免疫力が落ち、風邪を引きやすい、花粉症にかかりやすい、アトピー性皮膚炎、ぜんそくがおこるなど、さまざまな病気を引き起こしてしまいます。さらには、唇の筋肉が弱くなってしまい、口が開きやすくなり寝ている間も口があいているようになり、いびきの原因にもなります。また、顔もたるみやすくなってしまふなど、口呼吸の弊害はさまざま・・・。

鼻呼吸は手軽な健康法で、花粉症対策のみならず、さまざまな症状を改善してくれる可能性があります。是非鼻呼吸を意識してみてください。