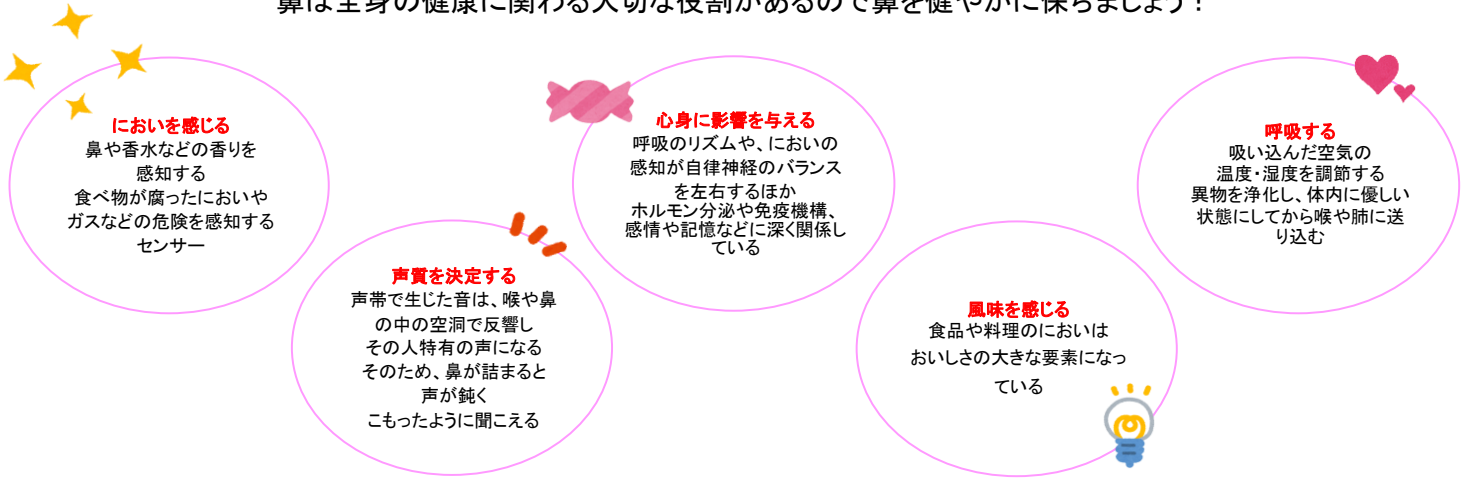




知って得する あかいけさんち の健康情報⑦

第7回目は「鼻 の役割について」

鼻は全身の健康に関わる大切な役割があるので鼻を健やかに保ちましょう！



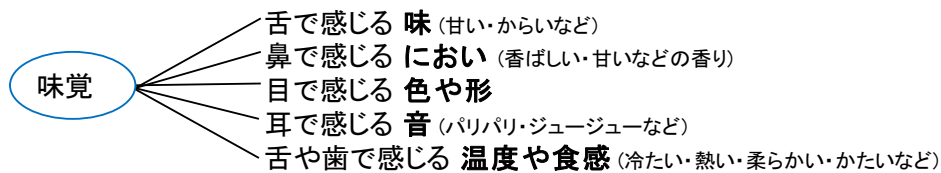
においが過去の記憶を呼び覚ます「プルースト効果」

何かのにおいを嗅いだ時に、ふと過去の記憶や感情が蘇ってきたことがあるのではないのでしょうか？
 特定のにおいがそれに結び付く記憶や感情を呼び起こす現象を「プルースト効果」といいます。
 語源は、フランスの作家マルセル・プルーストの小説「失われた時を求めて」で主人公がマドレーヌを紅茶に浸した際、その香りで幼少時代を思い出す場面。
 この効果は学術的にも認められ、においと記憶のメカニズムも解明されてきました。

加齢により嗅覚は衰える！？

味覚は鼻や神経の病気などのほか、加齢によっても衰えます。
 しかし自覚していないことも多く、食事をおいしく感じないのは味覚の衰えが原因の可能性があります。
 味覚の衰えを予防・改善するヒントは味覚障害の治療に用いられることもある植物のにおいを嗅ぐトレーニング。
 アロマテラピーを取り入れる、料理をしながら食材のにおいを嗅ぐなど
 生活の中でにおいを意識することが、嗅覚を良好に保つのに役立つかもしれません。

味覚も95%は嗅覚のおかげ！！



五感をフルに使う、食べるという行為。
 フランスでは古くから、よく感じよく考える子どもを育てるための「味覚教育」というものがあります。
 その内容は、ひとつの食べ物から多くのことを感じて表現したり、お菓子を食べて材料を推測したり、食材の組み合わせによる味や食感を知るなど。
 こうした味覚教育は近年日本でも注目され、実践しようとする機運が高まっています。

最近増えている鼻の不調と対策 アレルギー性鼻炎・花粉症

予防改善のヒント ・マスクやうがいなどの感染症対策は、アレルギー物質の侵入を減らすので鼻のケアに繋がる
 ・部屋の湿度を50%程度にコントロールして、鼻の中が乾かないようにする

食生活でのケア	栄養素	特徴	期待できること
	食物繊維・乳酸菌	善玉菌を優勢にし、腸内環境を良好に	免疫機能へのいい影響
	たんぱく質	皮膚と粘膜の主材料	外界からの刺激に強くなる
	ビタミンA・ビタミンB群	細胞の保護や新陳代謝に関係する	
	ビタミンA・ビタミンB群A・C・E、ポリフェノール	アレルギーを促進させる活性酸素を消去	
	n-3系脂肪酸	アレルギー反応を抑える可能性がある	症状を軽減する
	ビタミンD	免疫力が向上する可能性がある	

