

# 知って得する『のど自慢の日』

1月19日は『のど自慢の日』です。

1949年同日、日本放送協会(NHK)によるNHKラジオで「のど自慢素人音楽会」が始まったことを記念としたことが由来とされています。

「のど自慢素人音楽会」は半世紀以上も続いている長寿番組で、学生や主婦、会社員からお年寄りまで、さまざまな世代の聴取者が参加できる娯楽番組です。記念すべき第一回は900人のぼり、モンペや復員兵スタイルの人が朝早くから集まり、予選通過者は30人で、競争率は実に30倍でした。

なお、この日は「のど自慢の日」であるとともに「カラオケの日」とされています。

歌うことが好きな方が多く、自分の歌を聞いて欲しいから、と。今でも皆様から愛される長寿番組なんですね。



のどが痛いときにオススメの食べ物

- ・ はちみつ
- ・ 大根
- ・ ねぎ
- ・ しょうが
- ・ リンゴ
- ・ レンコン
- ・ 卵や牛乳

などが痛めたのどをいたわるオススメの食べ物です。栄養をしっかりと摂って、睡眠・休養し、早く治しましょう。

歌が上手くなる食べ物!!



歌うときに、喉の調子を整える事はかなり大切で、ボーカリストの方々の本番前によく食べている物があるんです。科学的根拠はわからないそうなんです。科学的根拠はわからないそうなんです。鶏の油が喉を潤すのとともに、鶏肉に多く含まれているビタミンA(レチノール)が喉の粘膜を強くしてくれます。カラオケで何かみんな食べよう!!となりましたら是非、鶏のから揚げやチキンナゲットを注文してみてください。

その他にも、ハーブティーにはちみつを入れて飲んでみたり、のど飴を舐める。などがありますがカラオケメニューの中にある食べ物から二つご紹介します。

- ・ シーザーサラダ

レタスなどの野菜には抗酸化作用を持つビタミンがいろいろ入っていることから、皮膚や粘膜の健康維持ができ、シーザードレッシングの材料の中に牛乳なども入っているため効果が期待されるかもしれないそうです。

- ・ 冷めたおにぎり



糖質は体に良くないのですが、歌うときに苦しいほどおなかがいっぱいも良くないのですが空腹なのも良くないそうです。お米に含まれるでんぷんは冷えることで難消化性でんぷんというものに変化します。このでんぷんは消化吸収されにくくなるので空腹感を抑えることができ、冷えることでお米が少々硬く感じられるので、自然に嚙む回数が増え、満腹中枢も刺激されます。ここぞという時に温かいおにぎりでお腹いっぱいになるよりいいのかも!!