

「読書が脳にもたらす効果とメリット」

読書をしている時の脳内では、文章中の情景、音、におい、味などを想像する時に、脳の五感をつかさどる部分が活性化していました。この現象はテレビを見ている時やゲームをしている時には起こらず、読書時のみに見られる現象です。

読書をする事で、脳に様々な良い影響を与えるというメリットがあるのをご存知ですか？読書は場所や時間を選ばず、その人が読みたいとき、読みたい場所で始めることができます。読書で脳を活性化させ、心を健康に保ちましょう。

読書をしている時の脳内では、文章中の情景、音、におい、味などを想像する時に、脳の五感をつかさどる部分が活性化していました。この現象はテレビを見ている時やゲームをしている時には起こらず、読書時のみに見られる現象です。

読書をする事で、脳に様々な良い影響を与えるというメリットがあるのをご存知ですか？読書は場所や時間を選ばず、その人が読みたいとき、読みたい場所で始めることができます。読書で脳を活性化させ、心を健康に保ちましょう。



は、非常に大きなポイントです。近年では対面での会話よりも、TwitterやFacebookのようなSNSでの「ミニケーション」が広く使われていますが、自分の意図しない方向に誤解されたり、相手の何気ない言葉に傷ついたりということも起こっています。読書によって鍛えられた想像力や共感力には、こういった文字による「ミニケーション」の弊害を軽減してくれる働きがあります。

読書をする、必ずなにかしらの新しい発見があるものです。じつはこのとき感じる「おっ！なるほど」という刺激が、脳細胞のつながりを強化して、記憶力が向上すると考えられています。なかでも、気に入った本を何回も読み返す行為は強い刺激を脳に与え、より長期間の記憶を可能にしてくれます。

読書にはストレス解消効果があるとす



「読書は脳によい」と、今までなんとなく感じていたことが、今回の記事で明確になったと思います。読書をスタートするきっかけになればさいわいです。

読書は脳によい」と、今までなんとなく感じていたことが、今回の記事で明確になったと思います。読書をスタートするきっかけになればさいわいです。



頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

「カラダづくりは何歳からでも」

経済紙の「何歳まで働きたいか？」のアンケート結果に、珍しく妻が興味を示した。「女性は65歳、男性は67歳」とあり、「長く働き続ける上で大切なのは心身の健康」という結果に「そうそう」と相槌を打っていた。

紙面にはある女性の一例が掲載されていた。41歳の女性で週一回のペースでジムに通い始め、1年でカラダが引き締まり翌年にはボディメイクコンテストにも出場。その後、金融機関を退職しパーソナルトレーナーに転身したそう。その女性に刺激を受けた母親も、80歳にしてジム通い。足腰が改善し30年ぶりの社交ダンスを再開したのだとか。

筋トレの効果は何歳からでも効果が認められた研究結果も出ているらしいよと、隣の妻を見るといつの間にか寝ているではないか。カラダが変われば自信がついて、新しいことに挑戦したくなる。カラダ作りはメンタルケアの効果があるらしいのだが、妻にとっての一番は栄養と睡眠らしい…(苦笑)



今月の頭の準備体操

略語クイズです。ヒントを参考に正式名称を答えてください。

- ①教科書 (ヒント: 教科書●●、「書物」の別の言い方)
- ②ボールペン (ヒント: ボール●●●●ペン)
- ③電車 (ヒント: 電動●●●●車)
- ④定食 (ヒント: 一定の●●●●)
- ⑤コンビニ (ヒント: コンビニ●●●●●●)
- ⑥百均 (ヒント: 百●●均●)
- ⑦食パン (ヒント: ●●●●パン)
- ⑧ソフトクリーム (ヒント: ソフト●●●●●●クリーム)
- ⑨コンビーフ (ヒント: コ●ン●ビーフ)
- ⑩チューハイ (ヒント: ●●耐ハイ●●●)
- ⑪コピペ (ヒント: コピ●●●●●ペ●●●)
- ⑫ワンオペ (ヒント: ワンオペ●●●●●)
- ⑬プチプラ (ヒント: プチプラ●●)
- ⑭カラオケ (ヒント: カラオケの逆は「生オケ」)

【解答】

- ①教科用図書
- ②ボールポイントペン
- ③電動機付き客車
- ④一定の食事献立
- ⑤コンビニエンスストア
- ⑥百円均一
- ⑦主食用パン
- ⑧ソフトサーブアイスクリーム
- ⑨コーンドビーフ
- ⑩焼酎ハイボール
- ⑪コピーアンドペースト
- ⑫ワンオペレーション
- ⑬プチプライス
- ⑭空 (から) オーケストラ

—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。 お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園菰尾

裏ワザ大百科

【メイクブラシの洗いかし方・乾かし方・洗う頻度は？】

メイクブラシに付着するのは、化粧品や皮脂などの汚れ。そのままにしておくと、粉含みやすべりが悪くなり、色づきにもムラが出てしまいます。汚れが目立ってきたり、メイクの仕上がりが悪いと感じたら、ブラシを洗うタイミングです。

メイクブラシの洗いかし方は、「中性洗剤を薄く溶かしたぬるま湯で軽く振り洗い」が基本です。専用のブラシクリーナーのほか、身近にある洗剤では食器洗い用洗剤や衣料用のおしゃれ着洗いの洗剤の多くが中性にあたるので確認してみてください。

①コップ1杯のぬるま湯に中性洗剤を数滴溶かし、ブラシの根元から筆先の部分を浸けて、軽く振り洗いしましょう。

②ぬるま湯を取り替えながら十分にすすぎます。すすぎ終わったら、筆先を軽く絞って水気を切ります。

③乾いたタオルに挟んで水分を取った後、さらに毛並みを整えて日陰で乾かします。1〜2日ほどかけて、ブラシの中までしっかり乾燥させましょう。

干すときは、陰干ししましょう。

メイクブラシは基本的には消耗品。大切に使用しても、やはり劣化は避けられません。毛の種類や使う頻度によって変わりますが、毛先が広がったり肌当たりが悪くなってきたら交換のサインで、3〜5年が目安です。



なすと大葉の
マヨ味噌和え

材料(2人分)
なす 1本(100g)
大葉 3枚
マヨネーズ 45g
味噌 小さじ1
塩 ひとつまみ

なす
夏のなすは水分たっぷり、
みずみずしさを味わえる！
抗酸化作用があり
コレステロール値を下げる
効果があるナスニン、
アントシアニンが
含まれています！

作り方
1. なすはうす切りにする。
(包丁でもスライサーでもOK)
2. 1のなすに塩ひとつまみをかけて
軽くもみこみ、少し置く。
3. ボウルに味噌とマヨネーズを混ぜておく。
4. なすの水気をしっかり絞り、3のボウルに
入れ、大葉をちぎって加えたら全体を
和える。
5. 器に盛りつけたらできあがり！



雑学の小部屋 東京タワーの雑学

今回は、東京タワーにまつわる意外な雑学をいくつか紹介していきます。

「東京タワー」の名称 名称を公募した際に一番投票数が多かったのは「昭和塔」。他には「マンモスタ」や「エターナルタワー」「エンゼルタワー」といった候補もあり、東京タワーよりも得票率が高かったそうです。最終的には名称の選考に参加していた徳川夢声氏の一声によって決まったそうです。

材料は戦車！？ 1957年から工事が始まりましたが、当時の日本は鉄不足だったため鋼材の一部には、朝鮮戦争で使われた米軍の戦車のスクラップが使われた、と言われています。

配色は昔とは違う 今の東京タワーは、赤と白が7等分の配色ですが、開業時は赤と白が11等分に塗られていました。飛行機など空中から東京タワーを見えやすくして、衝突を防ごうとしたからだそうです。



旬の食材と栄養成分「かぼちゃ」

かぼちゃは、カンボジアから渡来したので「かぼちゃ」と名前がついたといわれます。「日本かぼちゃ」と「西洋かぼちゃ」がありますが、現在の主流は西洋かぼちゃです。旬は、7～9月頃(西洋かぼちゃ)・5～7月頃(日本かぼちゃ)です。

栄養成分は、カロテン、ビタミンB1・B2・C・Eのビタミン類とカルシウ

ム、リン、カリウムなどのミネラルを含んでいます。

食物繊維も多いです。わた

の部分にカロテンが多く含まれています。カボチャの場合デンプンに守られているため、加熱で調理をしてもビタミンCは壊れにくくなっています。

カロテン、ビタミンC・Eは、抗酸化作用があり、活性酸素を撃退し、老化防止や動脈硬化やガンの予防などに有効です。カゼの予防や冷え性や肩こりを緩和する働きもあります。ビタミンB1・B2がエネルギーを生成し、疲労回復に働きます。食物繊維が便秘改善・ガン予防に有効です。



知ったかぶり健康情報「フリーズドライ食品に栄養はあるの？」

お湯を注ぐだけで食事が食べられる便利なフリーズドライ食品。近年では味噌汁やおかゆなどをはじめ、多種多様なフリーズドライ食品が増えています。手軽で場所を選ばずに美味しい食事ができることから人気を博していますが、「フリーズドライ食品に栄養はあるのか？」と気になったことはありませんか？



■フリーズドライ食品はどのように作られる？

フリーズドライ食品は、食品を冷凍して、真空に近い状態で乾燥させることで作られます。乾燥させるときには、氷から水蒸気に変える「昇華」が行われます。水で例えると、氷の状態からいきなり水蒸気に変化するイメージです。こうすることで氷の粒があった箇所に隙間が生じ、スポンジ状のフリーズドライ食品ができあがり食べるときにはお湯をかけて食品を戻します。氷の粒があった隙間の部分にお湯が入ることで食品が水分を含み、食べられる状態になります。

フリーズドライ食品は、手軽さはもちろん、その美味しさも人気の秘密です。できたての味をそのままフリーズドライにするので、レトルトや冷凍食品のような他のインスタント食品よりも味がよいと高い評価を得ています。

■フリーズドライしても栄養価は損なわれない

野菜に含まれるビタミンCは熱で壊れやすい栄養成分ですが、高熱を加えないフリーズドライは、他の乾燥方法に比べるとビタミンCの損失が少なく抑えられます。実際に野菜を乾燥させてビタミンCの残存率を比較する研究がありますが、フリーズドライをした野菜の方が熱風乾燥させた野菜よりもビタミンCの残存率が高いという結果が報告されています。

手を加えて加工を施すことで、食品に含まれる栄養価が損なわれるのではないかと心配するのは自然なことですが、しかし、フリーズドライは高熱を加えていないため他

の乾燥方法と比べると、栄養価は損なわれにくいといえるでしょう。さらに、食品の味や色、香り、形状などの変化が少ないなどの特徴があります。凍らせてから水分を抜くことで、熱風乾燥などの高熱を加える乾燥方法よりも食品の変化を抑えることができるのが、フリーズドライの大きな魅力です。

■活用の方が広がるフリーズドライ食品

フリーズドライといえば、従来味噌汁などのスープ類が主流でした。しかし近年では、豊富な種類のフリーズドライ食品が販売されており、幅広いラインナップが魅力となっています。

フリーズドライ食品はお湯を注ぐだけで作れるので、災害時などの緊急用食品としても活用されています。また、フリーズドライ加工を施した食品は、水分をほとんど含みません。水分が少なければ食品に含まれる成分や風味の変化を抑えることができるため、長期保存するのに優れています。さらに、フリーズドライしても栄養価が損なわれないことから、野菜をフリーズドライした商品も人気があります。

包丁やまな板を使って、皮を剥いたり切ったりする手間が省けるので、料理の時短をしたい時にも便利です。



実践

健康のミニ情報

肝臓は栄養を貯蔵し、有害物質を解毒・分解するなど重要な働きがありますが、暑さで胃腸の働きが弱くなると肝臓にも疲れが出てきます。肝臓をいたわるには、内臓に負担をかける冷たい飲み物や脂肪分の高い食

夏バテで弱っている 肝臓をいたわる生活

- べ物は控え、肉や
- 魚、卵、大豆製品などの蛋白質を多く摂るようにしま
- す。疲れているときには横になって肝臓を休めましょう。
-
-

