

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2019.Aug.

## 8月のビタミン

## 疲労大国日本 体からのサイン聞こえていますか？

ある調査によると、日本人の約3割は、睡眠をとった後もだるさが残る、慢性的な疲労を感じているそうです。時々疲労を感じる人まで含めると、その割合は6割にもものぼります。まさに疲労大国日本。これは、休むと「怠けている」と思われるため、疲れていても休めない、という日本人気質も関係しているようです。

動物は、大切なエサを取っている最中でも、疲れを感じると休んで疲労回復をはかります。ところが人間は、痛みや発熱には敏感でも、疲労に関しては鈍感なようで、疲労を感じても重大なこととは考えず、そのまま頑張り続けてしまう人がたくさんいます。

何か作業をしていて、飽きてしまうことはありませんか？これは、脳が「疲れたので休んだほうがいいよ」とサインを送っている状態です。無理して作業を続けていると、集中力が落ち、全身の疲れにつながっていきます。脳が疲れた時は、目の動きにも制限がかかり、視野が狭

くなったり、ものが見えづらくなってしまいます。例えばそんな状態で車の運転を続けると、事故にもつながりかねません。飽きを感じたら一時休憩をとり、気分転換を図りましょう。また、飽きないように、面白みや変化を持たせる工夫をするのも効果的です。

疲労の要因については、活性酸素などにより細胞が傷つけられ機能が低下するため、と分かってきました。ですから、疲労回復には、細胞の酸化を防ぐ抗酸化食品を摂取したり、細胞の働きを高めることが大切です。

抗酸化食品としては、ビタミンCやポリフェノールなどを多く含むカボチャやニンジンなどの緑黄色野菜、バナナ、キャベツ、そば、緑茶、アーモンド、アボカドなどがあります。また、休息したり、体を温めることで、細胞の働きを高めることができます。ニンニク、ショウガ、ニラなどは、抗酸化食品であるとともに、体を温める食品なので、疲労回復にとっても効果的です。



ビタミン・ビューティー・レッスン

## 「あれ？この人誰だっけ？」 人の名前を憶える方法

人は忘れる生き物です。新しい情報が増えると、古い記憶の一部を忘れていきます。人の名前も、憶えにくいうえに、単なる記号のように憶えているとすぐに忘れてしまう情報のひとつです。では、どうすれば人の名前を憶えやすくなるのでしょうか。

人名に限らず、記憶を定着させる基本は繰り返しです。英単語を憶えるとき、何度も書いたり発音したりするように、人名も、何度も口に出して名前を呼びかけるのが効果的です。欧米人が、お互いをファーストネームで呼び合うのに対し、日本語は主語を省くことが多いため、名前で呼びかける機会は少なくなりがちです。そのため、日本人は欧米人に比べ名前を憶えるのが苦手といわれています。意識して名前を呼

知っている人なのに名前が出てこない。こんな経験ありませんか。忘れやすい名前を憶える工夫を紹介します。

びかける習慣をつけてみましょう。

また、名前を単なる記号でなく、色々な情報と併せて憶えると思出しやすくなります。例えば、出身地、好きな食べ物、趣味、年齢、出身校など。情報が多いほど、記憶を呼び起こすきっかけが増え、名前を憶えやすくなります。

映像で記憶を定着させるのが得意な人は、相手に名札を付けるのも効果的です。相手の顔を見ながら、脳の中に名前の漢字を大きく書き、10回ほど繰り返して黙読します。どの方法も、まずは相手に興味関心を持ち、名前を憶えようと努力することが大切です。



顔を見ながら  
頭の中で名札付け

## 子どもと一緒に「おにぎり」ランチ



ピクニック。ちょっと豪華なおにぎりにすれば、おかすも要りません。手間もそんなにかからず、気分もウキウキ上がる、こんなおにぎり、子どもと一緒に作ってみませんか？

【オープンサンド風】  
色々な具を上のにせて、オープンサンド風おにぎりを作ってみましょう。のりを敷いておけば、クルリと巻けます。

## Let's 子育て！

夏休み、お出かけしたがる子どもたちと、お疲れ気味の大人たち。毎日のようにお出かけとなると、費用も気になります。

そんなときにおすすめなのが、おにぎりランチやおにぎり

ピクニック。ちょっと豪華なおにぎりにすれば、おかすも要りません。手間もそんなにかからず、気分もウキウキ上がる、こんなおにぎり、子どもと一緒に作ってみませんか？

そんなときにおすすめなのが、おにぎりランチやおにぎり

ピクニック。ちょっと豪華なおにぎりにすれば、おかすも要りません。手間もそんなにかからず、気分もウキウキ上がる、こんなおにぎり、子どもと一緒に作ってみませんか？

そんなときにおすすめなのが、おにぎりランチやおにぎり

ピクニック。ちょっと豪華なおにぎりにすれば、おかすも要りません。手間もそんなにかからず、気分もウキウキ上がる、こんなおにぎり、子どもと一緒に作ってみませんか？

そんなときにおすすめなのが、おにぎりランチやおにぎり

ピクニック。ちょっと豪華なおにぎりにすれば、おかすも要りません。手間もそんなにかからず、気分もウキウキ上がる、こんなおにぎり、子どもと一緒に作ってみませんか？

そんなときにおすすめなのが、おにぎりランチやおにぎり

ピクニック。ちょっと豪華なおにぎりにすれば、おかすも要りません。手間もそんなにかからず、気分もウキウキ上がる、こんなおにぎり、子どもと一緒に作ってみませんか？

そんなときにおすすめなのが、おにぎりランチやおにぎり

ピクニック。ちょっと豪華なおにぎりにすれば、おかすも要りません。手間もそんなにかからず、気分もウキウキ上がる、こんなおにぎり、子どもと一緒に作ってみませんか？

そんなときにおすすめなのが、おにぎりランチやおにぎり

ピクニック。ちょっと豪華なおにぎりにすれば、おかすも要りません。手間もそんなにかからず、気分もウキウキ上がる、こんなおにぎり、子どもと一緒に作ってみませんか？

そんなときにおすすめなのが、おにぎりランチやおにぎり

ピクニック。ちょっと豪華なおにぎりにすれば、おかすも要りません。手間もそんなにかからず、気分もウキウキ上がる、こんなおにぎり、子どもと一緒に作ってみませんか？

そんなときにおすすめなのが、おにぎりランチやおにぎり

ピクニック。ちょっと豪華なおにぎりにすれば、おかすも要りません。手間もそんなにかからず、気分もウキウキ上がる、こんなおにぎり、子どもと一緒に作ってみませんか？

そんなときにおすすめなのが、おにぎりランチやおにぎり

### 具の提案

「のりの佃煮」の上「輪切りのウィンナー」と「コーン」

「豚肉の炒め物」に「ミニトマトスライス」と「マヨネーズ」

### 【ニューウェーブおにぎり】

定番の鮭や梅干しもいいけれど、思いがけない美味しさ！

### 具の提案

塩おにぎりの中に、「クリームチーズ」と「ちぎった梅干し」

刻んだ「セミドライトマト」をご飯に混ぜ、「バルミジャーノチーズ」をまぶす。焼きおにぎりにすると、おいしスアップ！

「さきいか」を細かく刻みご飯にしっから混ぜて。小さめに作ればおつまみにもフー

薄くスライスした「きゅうり」を塩もみし、水気をしっかりと切る。「生ハム」で巻く

「しょう油」「白ごま」「鮭」「ごま油」をご飯に混ぜて

※おにぎりを「おにぎり」にラップを使ったら、外して冷まして

ください。そのままだと、水分がベチャっとしてしまいます。



# ビタミン☆レシビ



## フローズンヨーグルト

夏は、冷たいアイスが食べたくなります。アイスクリームを作るのは意外と簡単。温めた牛乳に卵黄、砂糖を加えてから冷やし、泡立てた生クリームと合わせて冷やせばできあがり。

でも、フローズンヨーグルトはもっと簡単に

作れてヘルシー。お好みのドライフルーツ、缶詰、ジャムなど混ぜるとバリエーションが広がります。冷凍庫で2週間程度保存できるのも嬉しいですね。食べ残りを再度保存するときは、もう一度練ってから冷凍庫に入れましょう。

- 1** ボウルに牛乳、砂糖、ヨーグルトを入れてよく混ぜ、砂糖をとかす



- 2** 冷凍庫に入れて固め、半分以上固まったら取り出してフォークなどでほぐし、再び冷凍庫で冷やし固める



- 3** しっかり固まったら再び全体をほぐし、生クリームを加えて泡だて器で混ぜる



### 材料

12×18×高さ6cmの保存容器  
1個分(約600ml分)

プレーンヨーグルト…300g  
生クリーム・牛乳…各100ml  
砂糖…80g

- 4** なめらかになったらバットか保存容器に移し、冷凍庫で冷やし固める





久々に、お盆休みを頂いて奥さんの親と家族で別府に旅行に行きました。二泊の予定でしたが、台風が直撃で一泊で帰ってきました。久々の親孝行が少しはできたのと温泉に入つて少しはリフレッシュができました。皆さんは、台風の被害はなかったでしょうか？

まだまだ、厳しい暑さが続いています。10畳用のエアコンで40坪(80畳)を冷やすことを疑問に思われてよくどうして?と聞かれますので簡単に計算できる方法を書きたいと思います。

計算では、Q値(熱損失係数)が必要になります。この数字のみ工務店やハウスメーカーに聞いてください。エアコン一台で冷やせる家は、Q値が0.97です。

必要なエアコンの容量の計算方法は、

$0.97 \times 1333 \text{ m}^2$  (延床面積)  $\times (25^\circ\text{C}$  (外気温)  $- 25^\circ\text{C}$  (快適な温度))  $\parallel 1290 \text{ W}$  ですので本当は、6畳用(2200W)のもので大丈夫です。

冬は、 $0.97 \times 1333 \times (22.0) \parallel 2888 \text{ W}$  ですので10畳用(2800W)でほぼ足りる事がわかると思いますが。ちなみに、大人が80W、子供が100Wの熱量を持つているのと夏は窓から日射を直接入れると1000Wぐらいにすぐになるので日射遮蔽がとても大事になります。冬は、日射が入ると無料の暖房になります。

一生に一回と言われているマイホームですから、いろいろなことを検討されて建ててください。

近藤 正人

# 家作りお悩み相談室



Q

高断熱・高気密な「高性能住宅」の工法について教えてください

A

高性能住宅の主な工法には、「内断熱(充填断熱)」と「外断熱(外張り断熱)」の2種類があります。

内断熱は、現在の戸建て住宅の断熱としてよく使われている工法です。天井や壁の中、床下といった空洞部分に断熱材を詰め込む手法で、比較的容易に施工できます。断熱材の種類には、「繊維系(グラスウールなど)」と「発泡プラスチック系(フェノールフォームなど)」「天然素材系(羊毛など)」があります。断熱材の価格や性能が異なるため、重視する特徴で選択しましょう。使用する素材が少ないため、工事費は外断熱より安価になります。

外断熱は、柱や梁・間柱の外側に断熱材を張り付け、建物全体をすっぽりと覆います。多くの断熱材を使うため、熱は漏れにくいですが割高です。また、断熱材を構造体の外側に張るので、壁の厚みが増し、重量の重い外壁材は使えません。価格と求める断熱性能のバランスで工法を選択するといいでしょう。



会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネルギーフォーム  
(高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

mail: info@daizen-inc.com

住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 国府町北岩延字三反地 3 番 6

連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、  
本当にありがとうございます！  
来月もよろしくお祈りします！



# 温故知新

## 昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

### ザ・ビートルズが初公演 ～日本武道館～

日本武道館は、1964年東京オリンピックの柔道競技会場として建設されました。法隆寺夢殿をモデルにした八角形の意匠、大屋根の稜線は富士山をイメージしています。

日本の武道（柔道・剣道・弓道・相撲・空手道・合気道・少林寺拳法・なぎなた・銃剣道・古武道）の稽古場、競技場として使用されるほか、ダンスやマーチングバンドなどの競技会、格闘技やコンサート、大学の入学・卒業式や企業の株主総会会場などに幅広く使用される施設です。

そんな日本武道館で、1966年6月30日から7月2日までの3日間、ビートルズが初の日本公演を行いました。これは、武道館としても初めてのロックコンサートでした。そのため、各方面から批判の声があがりました。武道館は「日本武道の聖地」であり、そこでロックコンサートを行うなどとは、武道館の精神を冒とくする行為だと異を唱える人も多かったのです。

しかし、ビートルズのコンサートは行われま



式典会場として使われることもある武道館

した。街頭で反対の演説をする者、ビートルズを脅迫する者もいたことから、大規模な警備体制が取られ、ビートルズの4人は、滞在中ホテルの部屋かコンサート会場



である武道館以外の外出はさせてもらえなかったそうです。コンサート会場内には、1万人の観客に対して3千人の警官を配備し、観客は席を立ちあがることも禁止され、比較的静かなコンサートだったと記録されています。

当時のビートルズは、シェイ・スタジアム（ニューヨーク）などで、数万人単位のコンサートを行っていました。そのため、日本公演でも、スタジアムが検討されたものの、来日は梅雨の時期だったため、天候に左右されない武道館に白羽の矢が立ったそうです。

現在、武道館は世界中に知られる会場となり、「ロックの殿堂」とまで呼ばれるようになりましたが、そのきっかけとなったのは、ビートルズのコンサートだったと言えますね。