

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2021.Mar.

3月のビタミン 気分も脳も活性化！ 香りを楽しむ生活

春になると、風に乗って花や草木の香りが漂ってきます。良い香りがかぐと、気持ちも華やいてくるようです。それでも、香りが少々分からなくても、生活に支障はない、と思っていませんか。実は嗅覚は、単に匂いを感じるだけでなく、脳の記憶や感情をつかさどる部位と深い関係があり、脳の老化にも大きな影響を与えています。

体が老化していくのと同じく、匂いを感じる能力も年齢と共に衰えがちです。人は鼻の匂いセンサーで匂い物質を感知し、その刺激を神経のネットワークで脳に伝えています。脳で刺激を受け取るのは、海馬（記憶に関係する）や扁桃体（感情・行動に関係する）といった部位です。これらは、20代をピークに徐々に衰え、嗅覚が衰えると、海馬や扁桃体も共に衰えてしまいます。

早く気がつきたい嗅覚の衰えですが、自分では気づきにくい、という特徴があります。カレーやメンソール（ミントの葉）など、特徴の強い匂いをかいで確認してみ

てください。もし、匂いがわかりにくい、といった症状があれば、耳鼻咽喉科に相談してみましょう。

嗅覚が衰えると、食事が美味しく感じられず食欲不振から栄養不足になったり、覇気がなくなり引きこもりになりがちです。また、昼夜の時間間隔が失われてしまうこともあります。嗅覚の衰えを予防・改善する対策としては、意識しながら匂いがかぐ習慣をつけてみましょう。「これは何の匂いなのか」と、考えることで脳内の匂いネットワークが回復していきます。

ドイツでは、嗅覚の治療として、アロマが利用されることもあります。その方法ですが、4種類の香りを、何の匂いか確認しながら、1日2回各15秒かぎ、嗅覚の回復を図っていきます。自宅で行う場合、バニラエッセンスやレモンのアロマオイルなど、スーパーや雑貨店などで手に入る強い香りや好みの香りを用意し、休憩を挟みながら毎日嗅いでみてください。



ビタミン・ビューティー・レッスン

倍速・ながら見する人増加中 2時間映画を見られる？

映画の上映時間が長いと、制作に多くの予算がかかるうえに、映画館での上映回数が少なくなってしまう。そのため、映画会社からは敬遠されがちです。

また、いくら面白い作品でも長すぎると、人の集中力は途切れてしまい、飽きられたり、最後まで見られないことがあります。こんな理由から、映画やドラマでは、2時間前後のものが多く作られてきました。

ところが、最近ではこの2時間さえ「長すぎる」「集中できない」と感じる人が増えているそうです。その原因として考えられるのが、スマホの普及です。

LINEにインスタグラムにツイッター、SNSを日常的に使っていると、ひっきりなしに様々な通知が飛び込んできます。気になることを検索して

映画やドラマは、人の集中力を考え2時間程度の作品が好まれていました。ところが最近では、それも長すぎる？

調べたり、思いついたことを実行したり、買い物したり、といったこともスマホがあればすぐにできます。

若い世代を中心に、2時間スマホをいじれないなんて耐えられない、と感じる人も多いようです。家で映画やドラマを見るときは、自分の興味がないシーンは、飛ばし見したり、早送りで見たりしたり、といった視聴スタイルも一般的になってきました。

スピーディーに話が展開する1話15分程度の韓国ドラマは、長時間集中して映像を見れない人にも支持されているそうです。2時間しっかり見てもらえるドラマや映画を作るのは、中々大変なようです。



集中力を高めるには？ スマホと上手に付き合おう

新しい情報が入ってくる機械が近くにあると、気が散って脳の働きが阻害されてしまいます。学習時、スマホをサイレントモードにしてポケットに入れておくのと、部屋の外に置くことは、同じだと思います。大学生500人の記憶力と集中力を調査した実験によると、スマホを部屋の外に置いてきた学生のほうが、高得点となりました。別の実験では、触ることを禁止された自分のものでないスマホを机の上に置いておくだけで、集中力が下がることが確認

されました。脳は無意識のうちにも、自分の処理能力の一部を「スマホを無視すること」に使ってしまうようです。スマホを寝室に持ち込んで寝ている子どもは、睡眠時間が短くなるという調査結果があります。近年、睡眠障害を訴える若者が増えているのも、スマホと無関係ではなさそうです。現代の子どもにとって、コミュニケーションや情報収集の手段として、スマホは欠かせません。上手に使用できる能力が、必須とさえいえます。ただ、いつでも一緒だと、弊害もあります。ステイブ・シヨブスは我が子にスマホを触らせず、ヒル・ゲイツも子どもが14歳になるまでスマホを与えませんでした。寝室、勉強部屋などに持ち込まず、離れる時間を作るのも、スマホと仲良くする秘訣かもしれませんね。

Let's 子育て!





ビタミン☆レシピ



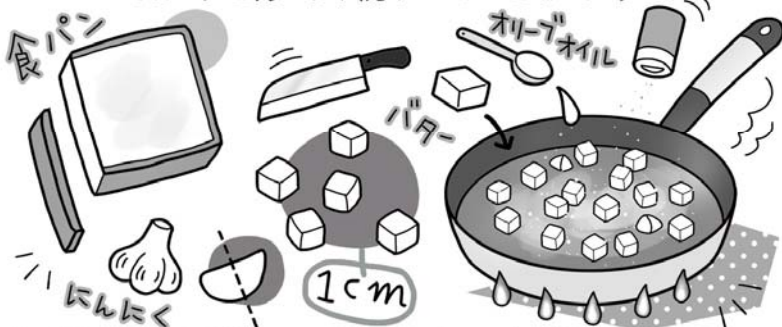
【お手軽ランチ】揚げパンサラダ

チャチャッと用意して食べたいランチにピッタリ。これ一品でOKの、ヘルシー&ボリュームサラダはいかが。卵黄を加えることで、フレンチドレッシングの酸味がやわらいでまろやかな風味になります。お好みでタバスコ

を数滴落としても美味しいですよ。

かたくなったパンやパンの耳を利用してつくれば、節約メニューに。カロリーダウンしたいなら、粉チーズとバターをカットすればダイエットメニューの出来上がりです。

- 1 パンは耳を取って1cm角に切り、バターとオリーブオイルで、2つ切りにしたニンニクと一緒にこんがり炒め、粉チーズをまぶす



- 2 レタスは洗い、ひと口大にちぎる。セロリは筋をとり、1.5cm角くらいに切り、汁気を切ったツナ缶と共にレタスと混ぜ、器に盛りつける



- 3 ①を全体に散らし、卵黄を真中に落とす。食卓でドレッシングをかけ、混ぜ合わせる



材料 4人分

- 6枚切り食パン…2枚
- バターとオリーブオイル…各大さじ1
- にんにく…1片
- ツナ缶…1缶
- サニーレタス…1株
- セロリ…1本
- 卵黄…1個分
- フレンチドレッシング…適量

まだ少し寒いですが、お庭を見ていると新芽やつぼみが少しずつ大きくなって、確実に春の訪れを感じます。みなさん、どう過ごされているでしょうか？

年初からモデルハウスをオープンさせて頂いて、たくさんのご見学ありがとうございます。来て頂いたお客様に褒めて頂くことも多く、自分の考えている方向性に間違いがないのを感じさせてもらっています。

一般のお客様もそうなのですが、高気密高断熱の先駆けのウエルネスホームさんが見学に来られたり、その他、県内外の工務店さんが度々訪れてくれます。

同業者にも来て頂くのは大歓迎で、みんなの性能が上がると、快適に過ごせるお客様が必然的に増えるので業界的にとってもいいことだと思っっているからです。そもそも、安く作って高く売る方法ばかり考えるのではなく、本当にいいものを、長い間、大事に使う方向に変えていかなければと思います。

現在、日本でパッシブハウスの認定を受けてるのが35棟くらいで、隣国中国では認定数が8000棟を超えています。もうすでに、中国では普通の人が暖かい住宅に住まわれているんですね。日本も、負けないように家づくりをこれまで以上に磨いていきます。今月もよろしくお願ひします。

家作りお悩み相談室



Q 見せる収納について教えてください

A 収納をどう考えるかは、スッキリした部屋づくりに欠かせない要素です。収納には、「見せる収納」と「隠す収納」があり、生活様式や使い勝手、部屋の雰囲気などにより使い分けます。「見せる収納」とは、ディスプレイと収納を兼ねて物を配置すること。リビングやキッチンなど、来客がある部屋では、デザイン性の高い本、食器、雑貨などをオープン棚やキッチンカウンターの上に飾って、あえて見せる収納にすることもあります。基本的には、片づけ上手な人におすすめです。

棚に扉がない分コストダウンにつながり、部屋の圧迫感も軽減できます。使い勝手も、頻繁に使うものは見せる収納のほうが便利です。棚に物を置くときは、ギッシリ置かず空間に余裕をもたせます。グリーンや多肉植物で生活感を消す、飾る物の大きさや色・形をそろえる、ライトアップする、といった工夫をすると素敵に仕上がります。



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: 藍住町奥野字前川 112-14

・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！
来月もよろしくお願ひします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

昭和30年代の ベストセラーと話題作

「もはや戦後ではない」と「経済白書」が宣言したのは、昭和31年のことでした。昭和30年代は、人心も安定し経済繁栄に向かいます。テレビが急激に増え始め、大衆文化の時代が始まったともいわれる時代です。

ある程度経済的ゆとりのある中間層が増え、出版界も大量生産、大量販売の時代に突入します。大勢の読者の興味にマッチする文学作品が増え、社会風俗をリードする作品さえあらわれました。時代小説、歴史小説が、ようやく息を吹き返し始めたのも、このころの出来事です。

社会風俗をリードした代表作は、昭和30年、文芸雑誌『文学界』7月号に掲載され、翌年（昭和31年）1月に芥川賞を受賞した「太陽の季節」です。大きな社会的反響を巻き起こし、映画化もされます。作者の石原慎太郎は、若者のアイドル的存在となり“慎太郎刈り”が流行し、“太陽族”と呼ばれる若者たちも出現しました。

推理小説やハウツーものも、多く出版されま

す。松本清張の「点と線」のヒットを機に、それまで謎解きゲームを主としていた本格推理（探偵小説）から、犯罪の社会的背景を重視する社会派推理が開花、全盛期を迎えます。

松本清張の「ゼロの焦点」「黒い画集」「砂の器」、高木彬光の「白昼の死角」「誘拐」などが、この頃のベストセラーです。また、水上勉が「霧と影」、梶山季之も「黒の試走車」でデビューしたのもこの頃でした。ハウツーものでは、「英語に強くなる本」「頭のおよくなる本」「記憶術」といった本が新書ブームに乗って台頭します。

日本人の海外旅行熱が次第に高まる中、ノンフィクションでは、青年のたくましい行動を描いた小田実の「何でも見てやろう」が若者の心をつかみます。堀江謙一の太平洋ヨット横断記録、「太平洋ひとりぼっち」や、北杜夫の「どくどくマンボウ航海記」で、海への憧れや冒険心を駆り立てられた若者も多くいたようです。

