

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2022.May.

## 5月のビタミン

ワクワクや幸せを感じることをしよう  
「脳を育てて、活発にする」

年齢を重ねるとともに脳は少しずつ萎縮し、認知機能も低下していきます。しかし一方で、脳は何歳になっても成長させられます。具体的には、側頭葉の中にある「海馬」。脳を使えば使うほど海馬の回路が増加し、能力が高くなります。脳は育てることができるのです。

さて、脳を育てると聞くと、「脳トレ」を思い浮かべるかもしれません。クイズに挑戦したり、有酸素運動を行ったり、歩きながら数を数えるなど同時に2つのことを行う「デュアルタスク」など。もちろん、それらも脳を健康に保つには有効ですが、最近では、心の状態が脳に与える影響のほうが大きいことがわかっています。

たとえば、ストレスは海馬を萎縮させます。海馬が萎縮すると認知症のリスクが大きくなるだけでなく、気分が沈んだりうつ状態になったりします。逆に、ワクワクしたりドキドキしたり、幸せと感じたりすると、ドーパミンが分泌され、脳を活性化してくれます。つまり、楽

しいと感じることで脳を育てられるのです。具体的には、自分が没頭できる時間を持つこと。好きなこと、夢中になれることがあると、気分がすっきりします。ストレスが解消できて、脳も若々しくなるのです。

楽しくて時間があっという間にたってしまうという趣味があれば、それを続けましょう。一方、趣味を持っていない人は、暮らしの中で楽しいと感じる時間を増やせばOK。興味を少しでも持ったことには挑戦してみるのもおすすめです。それが生涯の趣味になるかもしれません。逆に、一度体験してみたものの長続きせず、1～2回でやめてしまったというのでも構いません。まずは何でも手を出してみる事が大事です。

趣味の時間を持つにあたってポイントがあります。できれば、朝や午前中に趣味を楽しみましょう。趣味を楽しんで心地よくなった状態で1日を過ごせば、その日1日が安定し、プラスの過ごし方ができるはずですよ。



## 代謝をアップしスリムに！ 「ねじれ筋伸ばし」

ねじれ筋伸ばしでミトコンドリアを増やし、自然とやせやすくなる体を手に入れましょう。

あさひ整骨院日本橋浜町院代表の今村匡子さんによると、体内のミトコンドリアが少なくなることによってやせにくい体になると言います。ミトコンドリアは細胞器官で、脂肪や糖を使ってエネルギーを作る働きをするもの。体の深層部の筋肉に含まれています。運動不足や加齢などで深層部の筋肉が衰えるとミトコンドリアが減少し、代謝が落ちてしまいます。

そこで有効なのが、ねじれ筋伸ばし。使えていない深層部の筋力を刺激してミトコンドリアを増やし、脂肪を燃えやすくします。実は筋トレで鍛えられるのは体の表層部。表層部の筋肉を鍛えてもミトコンドリアは増えず、脂肪もそれほど燃えません。深層部の筋肉を鍛えてこそ、やせやすい体が入るのです。

さて、ねじれ筋伸ばしを具体的に紹介しましょう。太ももの深層部にある大腰筋を伸ばします。まず、ひざで立ち、左足を前に出します。両手を床について右足を後ろに、左足を前に開きます。このとき、左足のひざがかかとより前に出ないように注意を。上体を起こして反らせ、両手を左のひざに乗せ、両ひじを伸ばして1分間キープ。大腰筋を伸ばし続けます。終わったら足を入れ替えて、同様に行いましょう。



## 暮らしに歳時記をとり入れ 日々を豊かに

した暮らしをすることで、日々の生活にメリハリがつかます。年中行事を後世に伝えるという意味でも、子どもと一緒に歳時記をとり入れた生活をしたいものです。1月1日の初詣や年賀状、2月3日の節分などポピュラーな行事は行うものの、あまり知られていないものは気づかずに終わってしまうことも多いのでは？ 歳時記を見て、今日のはこんな日なんだと家族で話し合っただけでも楽しいものです。さて、5月の行事を見てみましょう。今年の5月2日は八十八夜、5月3日は憲法記念日、5

## Let's 子育て！

日本では古くからご先祖様や神様、仏様と縁を結ぶことで、願いをしたり、お祝いをしたりしてきました。四季のことがらや年中行事をまとめたものが歳時記。暦に載っている年中行事を意識

月4日はみどりの日、5月5日はこどもの日、端午の節句、5月第2日曜日は母の日、そして、5月中旬は出雲大社例祭、季節の祭りがあります。

八十八夜は立春から88日が経過した日。夏が近づいてくるという意味を持ちます。「八」という漢字が末広がりで縁起がよく、この日に摘んだ新茶を飲むことで、長寿や無病息災になると言われています。新茶に合う和菓子と一緒に楽しむのもいいでしょう。

それぞれの行事で何を食るとよいか、どんな風習があるかなどを親子で調べることで、有意義な時間が過ごせます。





# ビタミン☆レシピ



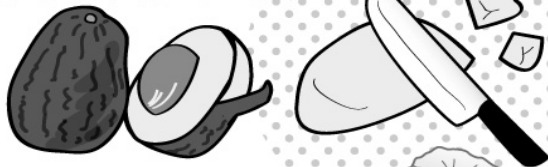
## アボカドとキャベツ、しらすの塩ナムル

「森のバター」という別名で知られるアボカドは、果肉の20%が脂肪。リノール酸をはじめ、リノレン酸、オレイン酸といった不飽和脂肪酸がたっぷり含まれ、コレステロールを下げる効果が期待できます。とくにオレイン酸は脂肪を燃やしてくれる働きがあり、ダイエットの

味方とも言えます。

また、高血圧の予防に有効なカリウム、造血ビタミンとも呼ばれる葉酸、アンチエイジングに効果的なビタミンEも豊富。食物繊維もたっぷり含まれています。ただし、高カロリーなので、食べすぎには注意しましょう。

- 1 アボカドは皮をむいて、ひと口大に切る。



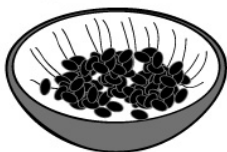
- 2 キャベツはひと口大に切り、熱湯でさっとゆでて水気を絞る。



- 3 ボウルにAの材料を合わせ、アボカド、キャベツ、しらすを入れ、アボカドを少しつぶしながら全体にあえる。



- 4 器に盛り、黒いりごまをふる。



### 材料(2人分)

アボカド	1個
キャベツ	2~3枚
しらす	40g
ごま油	小さじ2
レモン汁	小さじ1
粗塩	小さじ1/2
おろしニンニク	1かけ分
黒いりごま	適量

梅雨が始まったみたいで、毎日はずっきりしない天気が続いています。いかがお過ごしでしょうか？

今月は、とても悲しい出来事がありました。とても可愛いがって頂いて、いつも気にかけてもらっていたお客様が亡くなってしまいました。

元々、製材業を営んでいた方なのでもっといろいろなことを教えて頂きたかったです。

今、木材の価格が高騰して当社でも山から木を伐りだして製材をしていますので、沢山のことを教えて頂きました。そして、工務店が製材にかかわる事を反対もされてきました。

反対していたのは、僕のことを心配してのことでした。高騰しているとはいえ製材にかかわって利益を出すことは難しいことからでした。確かに、製材で利益を出すのは難しいです。しかし、今回のウッドショックで流通している乾燥材がどのような商品か知ってしまいましたので、利益が出なくてもお客様が、本来の木の匂いがして粘りのあるしつかり艶のある木で住宅を建てて頂きたいので、多くの木を伐採してあります。ほとんどが、ハゲ山で放置されているらしいですが、木材で商売をさせて頂いているのですから、きちんと森林を甦らせる責任は果たしたいと思っています。そして後世にバトンタッチしたいと思います。空の上から、亡くなられたお客様が見てくれていると思うので、昔の家づくりを忘れずに、新しいものを取り入れながら恥じないような家づくりをこれからも進めたいと思います。寂しくなります。

近藤 正人

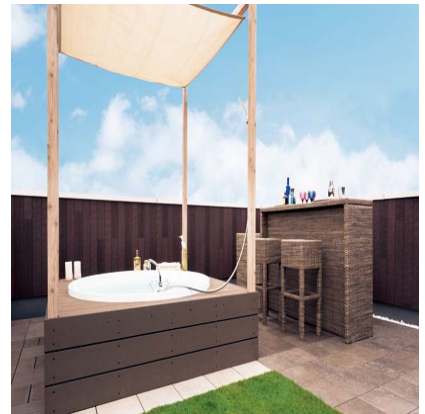
## 家作りお悩み相談室



**Q** 木造住宅の屋上をリビングや庭として利用したいのですが可能でしょうか？

**A** 木造では揺れやたわみが大きく、雨漏りの心配もあるため、屋上つきの住宅と言えば、鉄骨造りが主流でした。しかし、屋根部分を亜鉛メッキ鋼板などの金属板で覆う「金属防水」の技術が普及したことにより、屋上つき木造住宅が増加しています。屋上は開放感がありながらプライバシーが保たれ、ペットや子どもを安全に遊ばせることもできます。そのため、スペース的に大きな庭を作りにくい場合だけでなく、庭にプラスして屋上もほしいというニーズが増えていきます。

工法などによっても異なりますが、一般の住宅にプラス 200 万円程度で施工できる場合もあります。オプションでジェットバスやバーカウンターを設置することもでき、あわせて検討してみるといいでしょう。



ジェットバスやバーカウンターを屋上に設置するのも一案。

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

独特の音質が懐かしい！  
「カセットテープ」

1960年代から80年代は、カセットテープやラジカセが家庭にあるのが一般的でした。カセットテープのブランドの御三家はソニー、TDK、maxellで、黒いマットなもの、スケルトンのもなど、色やデザインともに豊富。さまざまなタイプがありました。1982年にCDの生産がはじまりましたが、カセットテープはしばらく健在で、ラジオを録音したり、レコードを借りてきて録音したりと、録音用具として活用されていたものです。

カセットテープにお気に入りの曲を集めて録音し、マイテープを作った経験がある人も多いでしょう。好きなアーティストの曲を集めたり、最新のヒット曲を集めたり、テーマを決めて集めたり……。友達や恋人にマイテープを渡したり、もらったりする風習もありましたね。ドライブのときは自作のカセットテープを用意。流れてくる曲を聴くことで、その人の音楽の趣味がわかったものです。

カセットテープに曲を集めたら、必ずするのがラベル書き。手書きするほか、レタリングシートを使ったり、イラストも加えたりして工夫したのも。なんてアナログなんでしょう！ 現代なら、テプラもパソコンやプリンターもあり、グンとおしゃれなラベルができそうですね。

カセットテープの思い出はほかにもあります。テープが緩んできたら、鉛筆の出番。鉛筆で2つの穴をくるくると回せば、テープがしっかり締まりました。また、消したくないのに間違っ上から録音して、もとの音声が消えてしまったという悲しい失敗談も経験したことがあるのでは？ そんなときのために、ドライバーなどでカセットテープのツメを折って、録音できないようにしましたね。このひと手間が永久保存版のでき上がりです。

カセットテープから流れてくる音声はクリアとは言えず、どこか濁っていました。それが味にもなっていましたね。昭和の音楽の味です。

