

## 日々楽々

## 女性の脳と睡眠時間の関係

女性は男性よりも多くの睡眠が必要……という研究結果が発表されました。

過去の研究で、睡眠の主な役目は脳の回復と修復であることまではわかっていました。さらにこの度、米国テューク大学のマイケル・ブレウス博士率いる科学者チームが実施した実験で、女性は男性よりも脳機能の回復に時間がかかるため、より休息と睡眠を必要とすることがわかったのです。

その理由として、女性の脳がマルチタスク仕様であることが挙げられています。「マルチタスク」とは一台のコンピュータで同時に複数の処理を並行して行う機能のこと。女性は常に脳をフル回転させ、一度にたくさんのおこなうことを並行して行う分、男性よりも脳が疲れやすい

ということでしょう。

210人の健康な中年男女を対象とした実験では、睡眠が不足している状態の女性は、うつになったり怒りっぽくなったりし、中には体内でひどい炎症を起こして夜中に体の痛みで目が覚める人もいるほどの影響があったそうです。一方、男性は、同じように睡眠が不足してもこういった症状を引き起こす確率は低いことがわかりました。これは、男性は女性よりも短時間で脳の回復ができるため、休ませる時間(睡眠)が短くて済むからと考えられています。しかし現実はどうでしょうか、女性は朝早く起きて弁当や朝食の支度、夜は家族が寝静まった後に片付けや家計簿付け……それでいて昼寝しようものなら「いいご身分」と言われかねません。

れかねません。

英国のラフバラー大学・睡眠研究センターのジム・ホーン教授は、「睡眠の主な役目の一つは、思考や記憶、言語といった脳の機能を回復させること。日中での回復を必要とするため、昼寝をすることを勧める」と述べています。(ただし長時間の睡眠は日中の眠気につながるもので、25〜90分程度に抑えるのが良いそうです。)2年ほど前、東京の赤坂に女性限定の「お昼寝カフェ」がオープンし話題になりました。その居心地の良さと充実したサービスから、働く女性が続々と駆けつける人気スポットになっているようですが、大いに活用すべきということになるのでしょうか。

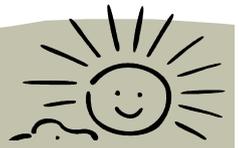
チームは、「睡眠不足に対する男女の反応の違いについては、ホルモンが果たす役割などを含めて今後もさらに研究を進める必要がある」としています。いずれ、女性と睡眠の関係はより詳しい部分まで解明されていくでしょう。

いずれにしても、男性のみならずは、パートナーが休みの日に遅くまで寝ていても「いつまで寝てるんだっ」などと責めないであげてくださいね。





# 本日も我が家は晴天ない!



## 子どもの痩せすぎについて②

子どもが食事をとらない理由が、ただ「痩せたらキレイだから」という子どもらしい単純な発想なら軌道修正は困難ではないかもしれません。

けれども、思春期のやせ症の原因には子どもの心の問題がひそんでいることもあります。

そういったケースは、小さな悩みの積み重ねから拒食(または、過食)がエスカレートしていくという場合がほとんどですから、保護者が子どもを受け止めようとする気持ちが必要になります。まずは保護者が子どもの味方になり、一方で、楽しく食事ができる雰囲気作りなども意識してみましょう。

また、子どもの悩みを聞く時は、「そうなんだね」「そういうこともあるね」など、子どもの発言に対してオウム返しします。子どもの言うことがたとえ事実と異なっている、子どもがそう感じたことを



いったん認め、感想や意見や解決方法を急いで告げようとしなくて大切。

さらに「それは困ったね」「大変だったわね」など、保護者の方からあえて、「時には弱音を吐いて良いよ」と伝えましょう。この時期に避けられない、勉強や進路、人間関係などによるストレスに対し、大人の経験と知識で、「広い視野や長い目で考えればいろいろな方法があるので大丈夫」と安心させてあげることも大切。笑顔もポイントです。

## 花瓶の生け花を長持ちさせる方法

花が開花する時や、咲き続けるためには、糖分が必要なんだそうです。しかし、だからと言って砂糖を水に溶かして花瓶に入れたとしても、砂糖では粒子が大きすぎて花が水を吸い上げる時に導管に詰まってしまう。そこで利用するのが、市販の炭酸飲料です。炭酸飲料に含まれているのは「果糖ブドウ糖液糖」と呼ばれる粒子の小さい糖分なので、うまく吸収できるというわけです。けれども、新しくてまだ気が抜けていない炭酸飲料は、今度は泡が糖分の吸い上げを妨げてしまいます。ですから、気が抜けた炭酸飲料と水を半々に混ぜるのが最も効果的です。ある実験では、バラの花が十七日間もきれいなまま咲き続けていたそうです。

## 次の漢字は外国の言葉を漢字にしたものです。なんと読む?

例

「珈 琲」→ コーヒー  
「庭 球」→ テニス

- ①「洋 袴」 ②「賞 牌」
- ③「甘 藍」 ④「瓦 斯」
- ⑤「手 風 琴」

【答え】  
①アボック ②メダル ③キハツ  
④ガス ⑤アコーディオン

# 10秒で納得! 生活の裏ワザ



# 食のトリビア



## 長芋をすりおろす時のかゆみ

長芋はヤマノイモ科の根菜で、全国の生産量のおよそ9割を北海道と青森が占めています。旬は11〜12月ですが、雪解け後の4〜5月にも収穫されます。こちらは「春掘り」と呼ばれ、旨味成分が凝縮され、たいへん美味です。保存する時は、湿気を保つため新聞紙で包んで冷暗所に置き、カットしたものは切り口をラップでぴったりと包んで冷蔵庫へ。

すりおろして「とろろ」にし、麦とろろ飯、山かけ、とろろ蕎麦などで食べるのが一般的ですが、焼き上がりをふんわりさせるためにお好み焼きなどの生地に混ぜることもあります。しかし、すりおろす時に「手がかゆくなってしまった」という人は少なくないでしょう。

これは、山芋や長芋の中に含まれるシウワ酸カルシウムという成分が原因です。これが「針状結晶」と呼ばれるトゲトゲした形をしているので、触れた部分がチクチクしてかゆくなるのです。しかし、針状結晶は、酸に弱く、酢やレモンなどに触れるとすぐに溶けてしまします。ですから、長芋をすりおろすときには、事前に、またはすりおろしている最中でも、手を酢水に浸けるとかゆみを防止できます。酢と水を混ぜたものをボールに入れるなどして準備しておくといかもしれませんね。

## 今日の献立 ねぎとベーコンのとろろグラタン

材 料 (4人分) 長ねぎ 4本 ベーコン 4枚  
【とろろソース】・・・長芋 400g みそ大さじ4 卵 4個  
パン粉適量 (なければ、食パンを手でちぎったものでも可)  
サラダ油大さじ1

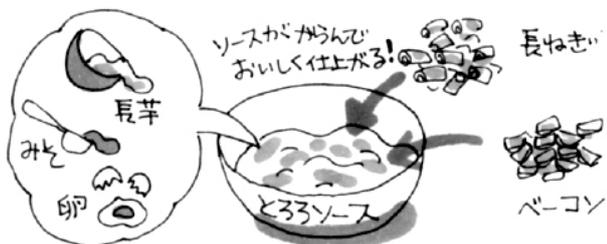
①長ねぎとベーコンは3cm長さに切る。長芋は皮をむき、おろし器ですりおろす。



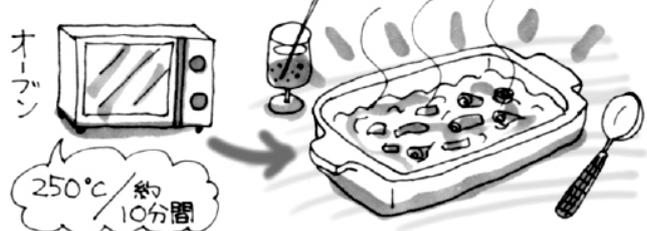
②耐熱皿に長ねぎを並べ、サラダ油を全体にかけて混ぜる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600W) に4分かける。



③①の長芋、みそ、卵をボールに入れてよく混ぜ、【とろろソース】をつくる。長ねぎ、ベーコンを加え、よく混ぜる。



④グラタン皿に③を入れ、パン粉をふる。250℃に温めたオーブンで約10分間焼いたらできあがり。



## 一日一禅 癒やしの禅語

### 人人悉道器 (にんにんことごとくどうきなり)

「道器(どうき)」とは仏道を極めるに足る資質を備えた人のことを表します。「人はことごとく道器」……というのですから、この言葉は、この世に生まれた人は誰でも道を極める能力(可能性)を備えていることを教えています。

とにかく自分の可能性を信じること。そして、どんな状況でも、努力を怠らないことが重要ということでしょう。

人から注目されないからと言ってふてくされたりせず、もてはやされても慢心を抱いたりせず、「自分はこうなりたい!」という熱意や目標をしっかり持って、まっすぐ進む気持ちを忘れずにいましょう。たとえすぐには結果が出ないとしても、必ず見えてくる道があるのです。

何か一つの道を極める……それは「努力」することによって、備わっている可能性を開くということなのです。その必死の努力の途中で、人のことを気にしたり、人と比較したりして思い煩えば、自分の本来やるべきことが見えなくなり、知らず知らずのうちに努力を放棄し、立ち止まってしまいかもかもしれません。

そして「諦め」に支配され、なんの試みもしないまま、何かと理由をつけて「自分

には無理」と決めつけてしまうかもしれません。それは、自らの可能性を否定して、未来への道を自らの手で塞いでしまうことになってしまいます。

決して、人のせいや環境のせいにしないこと。そして、たとえダメ元でもとにかく挑戦する気持ちを持ち続けることです。全ての力を出し尽くして、それでもダメだったら、納得もでき、次のことを考えられるかもしれません。

もし、挑戦によって自分の才能が開花し、道を極めることに繋がればそれは本当に素晴らしいこと。いずれにしても、すべて自分次第なのです。

自分を信じ、努力すること……その行為には、絶対に無駄はなく、自らの資質を磨き、チャンスを手繰り寄せる貴重な一歩となっていきます。





# リフォーム相談帖

## 窓の移動や増設の効果

窓のリフォームで得られる効果はケースバイケースです。窓の増設や移動が可能かどうかという点と、我が家のニーズを調整しつつ、どういう方向性が適切かを判断してみましょ。

①結露対策↓じめじめと不快な結露や、ダニ・カビなどの発生を抑え、健康的な暮らしに。住まいの長持ちにも貢献。

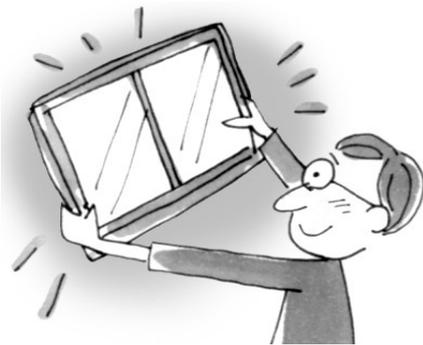
②断熱対策↓窓から逃げる熱を抑え、保温効果を高めることもできます。密閉されることで、光熱費の大幅な節約を可能に。

③日射対策↓夏や春・秋に室内に侵入する日射をさえぎることで、涼しくて快適な空間づくりが実現。

も光熱費の節約に。

④防音対策↓外からの騒音はもちろん、住まいから漏れ出す音をカットすることも可能。静かで、かつ、出す音にも神経質にならずにいられるリラックスした暮らしに。

⑤防犯対策↓鍵を最新式にするなど、外部から建物内に侵入されにくくする工夫を施し、より安心・安全な暮らしに。



## Q あなたの「カンの鋭さ」レベルは？

宝島の地図を発見！ 宝はどこに隠されていた？

- 【A】島の奥深い洞穴
- 【B】島のリーダーの家
- 【C】島の子どもが持っていた
- 【D】島にはなかった

自分の心のぞいてみたい？



# A

【A】「風あんどんレベル」

感度は低めだけれど、天性の癒やし力でカバーしています。少しのんびり屋さんですが、物事を直感で決めることは少なく、余裕を持って落ち着いた判断ができます。

【B】「熱血刑事レベル」

たまに空回りしちゃうけど、集中すれば鋭さアップの期待。直感を働かすと言っよりは、気になる事にはとことん関わり、経験値を高めていくタイプです。訓練によって、直観力にも磨きがかかりそう。

【C】「野生動物レベル」

本能のままに突き進む生まれながらの鋭さです。危険なことに対してハンパない予知能力が働くことも。喜怒哀楽を大きく表現するタイプなので、とてもわかりやすく、友達も多いでしょう。

【D】「人工衛星リーダーレベル」

地球の隅々まですべてお見通しの鋭さを持っていかも！情報収集力や分析力もあるの、それが人間関係に生かせれば、相手の心をつかんだり、喜ばせたりするにも使えます。

# 五月十三日は「カクテルの日」

一八〇六年、アメリカの雑誌『フランス』に「カクテル」という名称が初めて登場しました。読者からの「カクテルって何?」という問い

に合わせに対し、その翌週の五月一三日号に、「カクテルの定義」が初めて文字であらわされました。これを記念して、アメリカでは五月一三日を「カクテルの日」と定め、広く知られるようになりました。

日本では二〇一一年（平成二十三年）に日本バーテンダー協会（NBA）、日本ホテルメンバーズ協会

## この日、何の日?

（HBA）、プロフェッショナル・バーテンダーズ機構（PBO）、全日本フレンチ・バーテンダーズ協会（A NFA）のバーテンダー協会4団体に

よりアメリカと同じ五月一日に制定され、毎年各地でイベントが開催されるようになりました。比較的新しい記念日です。

カクテルとはベースとなる酒に他の酒またはジュースなどを混ぜて作るアルコール飲料のことですが、雑誌『フランス』では、「カクテルとは、酒の種類は何でも良い」に砂糖と水とビターを混ぜた興奮飲料で、俗に「ビタースリンド」と呼ばれ、選挙運動の妙薬ということになっている」と紹介されたそうです。



## 社長歳時記

みなさん、こんにちは。木々の緑が鮮やかな季節になってきました。先日、「母の日」にカーネーションを持ってお墓参りをしてきました。最近、仕事を理由にお参りが疎かになっていたので、「お母さんごめんね」と、謝ってきました。その日、息子がプレゼントを妻に渡した後に、父の日の前渡しと、本をくれました。その本は「半沢直樹」で大ブレイクした池井戸潤の「ルーズヴェルトゲーム」。テレビを見ながら「原作は読みたかね」と呟いたのを覚えていてくれたようでした。題名の由来は、「野球の試合で最も面白いのは8対7のゲームだ」とルーズヴェルト大統領が語ったことからだそうです。中堅電子部品メーカーの青島製作所は、顧客の減産と減額要求で、瀕死の状況、金融機関からリストラの加速を要求され、年間3億円の維持費を使う野球部の廃部も計画に盛り込まれている。規模が大きいライバル企業からの既存顧客や株主への切り崩し、野球部も同企業からの監督、エース、4番打者を引き抜かれ、苦戦を強いられている。会社と野球部は「ルーズヴェルトゲーム」を見せてくれるのか?。あまりの面白さに現実逃避しそうになっていました。それを見せなければならぬのは自分自身でした。さて松尾信幸は唐沢寿明になれるのか?。顔は無理か

## 今月の作品

息子の友人のイタリアンのお店を設計・施工させて頂きました。おいしいですよ。



- ・会社名:株式会社 長崎壁装センター
- ・社員の人数: 6名
- ・提供商品:住宅リフォーム設計施工(内装・外装・水廻り・介護・アウト렛) クロス・カーテン・カーペット・襖・建具・表装(掛軸・額装)
- ・モットー:お客様の笑顔の為に仕事がしたい
- ・会社の場所:本社 長崎市葉山 1-28-9 営業所 長崎市横尾 3-35-28
- ・連絡先:電話 095-856-2291 / Fax 095-856-0509