

朝日を浴びて体内時計をリセット

夜になると眠くなるという体の仕組みは、朝昼夜の光の変化や食事、運動などによって影響を受けます。特に光との関係は密接で、朝日を浴びて14～16時間前後で眠たくなるようになっています。

人間の体内時計の周期は約25時間です。1日は24時間ですので、ズレが生じます。そのため、毎日朝日を浴びて、体内時計を修正する必要があります。光が全く入らず、時間のわからない部屋で生活すると、体内時計がリセットされず、寝つきの時間が遅れることが分かっています。

また、やる気や集中力を高める「セロトニン」というホルモンは朝日を浴びることで働きます。セロトニンは夕方以降に「メラトニン」というホルモンに変化し、眠りを誘います。メラトニンへの変化時間が決まっているため、朝日を浴びた時間により、眠くなる時間が決まります。

朝、カーテンをあけて朝日を浴び、眠気を覚ましませう。体内時計をリセットして寝つきをよくしましょう。

5月31日は世界禁煙デー

日本では5月31日～6月6日の一週間を、禁煙週間と定め禁煙を呼びかけています。喫煙者にがん・心臓病・脳卒中・肺気腫・喘息・歯周病など特定の重篤な疾患の罹患率が高く、疾患の原因と関連があることは多くの疫学研究者により指摘されています。

健康のために、禁煙は不可欠です。平成27年5月29日発表のファイザー(株)調査で禁煙しようと思った人の理由ランキングを紹介します。

- 1位 自分自身の健康が気になったから
- 2位 たばこ代を捻出しづらくなったから
- 3位 自分の喫煙が周囲の人の健康に与える影響が気になったから
- 4位 たばこによる汚れや臭いが気になったから
- 5位 家族や友人に禁煙を勧められたから

自身や家族・友人など周囲の人に対する健康への配慮が禁煙のきっかけになっている人が多いのがわかります。禁煙デーをきっかけに、あなたも健康とタバコについて考えてみませんか。

ベストリーダー情報 (4月1日～4月30日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	玉岡かおるの丹波道遙	玉岡かおる
2	海の見える理髪店	荻原 浩
3	火花	又吉直樹
4	継続捜査ゼミ	今野 敏
5	あなたのゼイ肉、落とします	垣谷美雨

児童書

順位	本の名前	作者
1	しゅくだい	宗正美子/原案
2	おなべおなべにえたかな? こいでやすこ/さく	
3	100かいだてのいえ	いわいとしお/作
4	びょういんのおばけずかん	斉藤 洋/作
5	わたしのワンピース	にしきまやこ/えとみ

おすすめ図書

一般書

『地域しごとづくりへの挑戦』  
地域しごと創生会議 / 編  
中央公論新社 [2017.3]

地方に足りないのは、魅力的な仕事の設計と、仕事があるという情報を発信すること。全国各地の魅力的な職場づくりの成功事例を紹介しながら、現状や課題、解決策を論じる。



児童書

『はこぶ』  
佐々木幹郎 / 文、いわむらかずお / 絵  
復刊ドットコム [2016.8]

風が吹くことも水が流れることも、血液の循環も「はこぶ」という行為で、TVの映像も、あるいはウイルスさえも「はこばれて」届く…。身の回りのさまざまな「はこぶ」を描いた、五感で感じる、発見の絵本。



“たんば” 食育クッキング

旬の野菜をもつと食べよう  
《今より1gの減塩を!》

材料 (2人分)

新じゃが芋	2個
新玉ねぎ	1/4個
春キャベツ	1枚
にんじん	1/4本
鶏肉	60g
油、小麦粉	各大さじ1
牛乳、水	各100cc
コンソメ	1/3個
こしょう	少量

つくり方

- ①じゃが芋は皮をむいて小さめの乱切りに、玉ねぎはくし切りの半分の長さに、キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、鶏肉はひと口大に切る。
- ②野菜を耐熱皿に入れて、ふんわりとラップをしてレンジで約3分加熱する。

春野菜のクリーム煮

1人分: エネルギー 260kcal・塩分 1.0g

- ③鍋に油を熱して鶏肉を炒めて、②の野菜を加えて炒める。
- ④小麦粉を入れ、さらに炒めて牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④に水とコンソメを加えて、弱火で野菜が軟らかくなるまで煮て、こしょうで味をととのえる。



栄養士からの一言

旬の野菜と「うま味」と「コク」を持つ牛乳を組み合わせることで、おいしさを出し塩分も減らすことができます。



歴史探訪

シリーズふるさとを見直そう 89  
日本の開国と上山治郎右衛門

神戸大学大学院人文学研究科  
学術研究員 前田結城

今回は柏原歴史民俗資料館に所蔵されている「上山家文書」より、幕末の最高機密情報を書かれた興味深い史料を紹介いたします。  
史料の表題は「亜美理船ヨリ浦賀表江差出候書簡并大坂奉行衆方心中被差上答書其外(以下略)」(上山家文書四一〇)というものです。そこには、嘉永六(一八五三)年から翌安政元年にかけての最重要外交文書が筆写されています。主な内容は、ペリー艦隊がもたらした通商を要求するアメリカ大統領「国書」や、日米・日露和親条約などです。  
読者の方々は、「ペリーの来航や和親条約の締結は全国的な大事件だから、みな知っていて当然だろう」と思われるかもしれませんが、しかし、当時の幕府の基本原則は「よろしむべし、知らしむべからず」でした。論語に出てくる言葉で、人民を為政者の施政に従わせることはできるが、その道理

文化財課 (山南庁舎内) ☎ 70  
0819

を理解させることはむずかしいという意味です。転じて、為政者は人民を施政に従わせればよいのであり、その道理を人民にわからせる必要はないと考えられており、政治に関する情報も知らせてはならなかったのです。ペリー来航なども知らされませんでした。  
上山の主君であり、水上郡大新屋・鴨野・稲継三カ村の領主である佐野亀五郎は、当時「大坂船手奉行」という大坂の港湾・船舶の管理に関する役職を務めていました。上山は、この佐野の職務を大坂に住み込んで補佐していました。その折、上山は佐野から「ごく内々」に先述の「国書」やペリーの書簡などを借り受け、夜な夜なそれらを筆写したのです。  
上山は最高機密情報を極秘に知らされたことがよほどうれしかったのでしよう。この写しの書面について、「末家の宝」と記しました。その喜びは、皮肉にも対外的な危機意識を上回ってしまったようです。