



メッセージふるむサンシドー

発行者：三資堂製菓株式会社 住所：〒655-0005 神戸市垂水区潮見が丘 1-1-10 TEL078-708-5121

「食活」

お酒を飲まれた方ははれしも経験があると思いがすが、一杯飲んだ後に食べるラーメンの美味しいこと！アルコールを摂取すると、肝臓はアルコールの解毒・分解作業に入ります。肝臓は糖の貯蔵庫でもあり、寝ている間や食事を摂っていない時に糖を体に分配する役目を担っているのですが、アルコールが入ってくると肝臓は解毒作用に追われてしまい、糖の分配が出来なくなってしまうのです。食べ物を食べても、通常より体内に行き渡る糖が少なめとなり、低血糖状態になることで、「空腹」と糖炭水化物を摂取せよというシグナルが脳に伝わり「ラーメンを食べたい・・・」となるわけです。

低血糖状態になると、一般的に空腹感やあくびが生じ、そのうち眠気、無気力感、倦怠感を覚えるようになります。しかしながら一方で、「イライラ」を感じやすくなりキレやすくなるといった一面もあります。昨今では朝食を全く摂らずに登校する子どもが昔より増えているので、集中力の低下や無気力、更には「キレる」行為を引き起こし学級崩壊となる可能性もあるかと思われま



歴史に名を残した人物、例えば平安時代に権力を握った藤原道長。当時の知識人であった藤原実資がしたためた日記や道長自身の日記にも、晩年に視力が落ちたという記述があり、糖尿病の症状ではなかったのかといわれています。同じく戦国武将の織田信長も、その症状である手足のしびれや関節の痛みを感じ、年を追うごとに痛みが増していったそうです。

比叡山の焼き討ちに代表される残虐な行為を重ねていった裏には、病気のため冷静かつ平和な政治的判断が出来なくなっていた可能性があったのかもしれない。

美食・大食が原因となり病気が発症する可能性は高いと思われませんが、普段の食生活とは違う年末年始を迎えるこの時期、改めて普段の食生活を見つめなおしてみる良い機会かも知れませんね。

冬の地肌と髪の乾燥に

お奨めのスタイリング剤です

この冬、髪にハリと潤いが欲しい方にお勧めのスタイリング剤をご紹介します。

- 髪が細くなってきた
- 髪のボリュームが無くなってきた
- 髪がパサつきがちで艶が無くなってきた
- ヘアクリームを使うと髪がペタツとしてしまう
- スタイリング剤による頭皮のトラブルが気になる
- 髪質にあったスタイリング剤が見つからない

こんな方のために作られた新感覚のスタイリングクリーム「ボリュームアップ スキヤルクリーム」は、頭皮のトラブルを気にすることなく地肌から髪まで塗布できます。だからケラチン蛋白の力で髪を根元からふんわりボリュームアップさせ、髪のダメージを修復すると共に、椿油が髪に艶と潤いを与え、カラーゲンや亜鉛酵母エキス、さらにはATPの働きで頭皮も同時にケア出来るのです。

「ボリュームアップ スキヤルクリーム」は髪と頭皮を同時にケアしながら根元からボリュームアップさせる、まさに大人髪専用のスタイリング剤です。容量145g (標準使用で約二か月分) で、¥2800(税抜)です。

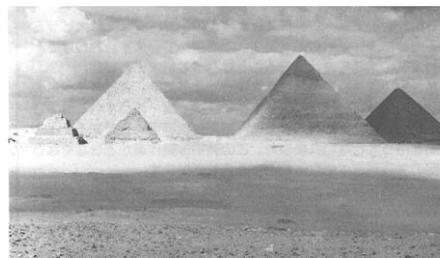


ミニ百科ーピラミッドその36

ギザの三大ピラミッド①

カイロの南西約十三キロ、ギザの台地に大きな三基のピラミッドがあります。有名な、ギザの三大ピラミッドです。三基のピラミッドはいずれも第四王朝に作られたもので、建造者は北からクフ王(第一ピラミッド)、カフラー王(第二ピラミッド)、メンカウラー王(第三ピラミッド)と伝えられています。

このうちクフ王のピラミッドは、巨大さや技術の高さなどから、エジプトのピラミッド建築の最高峰とされています。クフ王のピラミッドは四千五百年という気の遠くなるような長い時間、古代エジプトの繁栄を示し続けてきました。大ピラミッドと呼ばれ、多くの人々の研究対象とされてきたこのピラミッドの詳細は後述するとして、次回より他の二基について紹介してまいります。



ギザの大地にそびえる3大ピラミッド

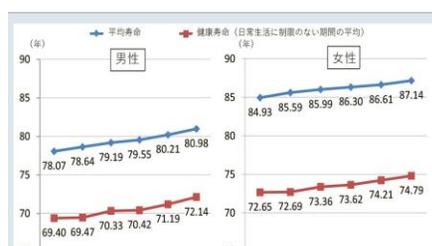
一口メモ



いきいきライフのために 健康寿命アップのための栄養学 1

2021年7月に厚生労働省が発表したデータによると、2020年の日本人の平均寿命は、男性が81.64歳、女性が87.74歳で、男女ともに過去最高を更新し、女性は世界第一位、男性は世界第二位となっています。

健康寿命(日常生活に制限のない期間)は、男性は平均寿命マイナス約9歳、女性で平均寿命マイナス約12歳となっています。出来るものなら平均寿命と健康寿命の差を少しでも縮めていきたいものですが、過去20年以上、ほとんど変わらないのが現状です。その差を縮めるための要素として、栄養バランスの取れた食事が重要だと言われています。そこで健康寿命アップのための栄養学を紹介してまいります。



厚生労働省の統計情報・白書より