



メッセージふろむサンシドー

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

音と睡眠

二十四時間社会といわれる現代において、寝つきが悪いという入眠障害に悩まされる人は少なくありません。一般に、床に入ってから寝付くまでに30分以上要することが診断の基準として挙げられますが、現代の日本人の約8%がこの症状を抱えているという統計結果もあります。

そんな中、巷では安眠CDと呼ばれる、聴いているだけで自然な入眠を促す音楽を集めたCDが注目されています。通販サイトで「睡眠CD」で検索すれば、数えきれないくらいの商品が表示され、人々の関心の深さが伺えます。



しかしこれらのCDも、正しい使い方をしないと安眠するどころか、質の良い眠りを妨げる要因になる恐れがあります。まず、安眠CDの効果は、心地よい音楽を聴くことで脳波をα波と呼ばれるリラックスした状態へ導くという点にあります。このα波が出てくる状態の時、人は寝付き易くなります。つまり、音楽そのものが睡眠の質を高めるのではなく、入眠の準備を補助するというものに過ぎないのです。そのため寝付いた後も音楽を流していると脳神経が働き続け、満足いく睡眠の妨げとなります。正しい使い方は、就寝前1時間〜30分前に安眠CDを聴いた後、リラックスした状態で床に就くという方法です。また、一時間後には停止するようタイマーをセットしておきましょう。音楽以外でも、川のせせらぎや波の音などを集めた安眠CDもありますので、相性の良いCDを探してみると良いかもしれません。

パソコンやスマートホン等、日頃目にする強い光や不規則な生活に起因するストレスは意識する以上に身体へ強い影響を及ぼします。まずは休息時間を充実させて、心身ともに健康な状態で毎日を過ごしたいものです。

女性待望の養毛・頭皮料

「エイジファクターNo.17」 好評発売中！

三十代からの女性の一番の髪の悩みは、加齢とともに忍び寄る白髪や髪質の変化です。

そのような悩みに応えて、美しく年齢を重ねていきたい方に、頭皮のエイジングケアを簡単に行うことの出来る養毛・頭皮料「サンシドーエイジファクターNo.17」が、発売されました。

頭皮を保護しうるおいを与える話題植物成分、マジョラムエキスとマロニエエキスを配合し、更にはキャピキシル（アカツメクサ花エキス）・ビワ葉エキス・大豆エキスと、頭皮・毛髪をすこやかに保つ天然植物エキスを配合いたしました。

また、ローズの香りが心地よく、使用感も爽やかな養毛・頭皮料です。

容量は150mL入り、定価は¥5000（税抜）です。



頭皮の気になり始めに、
使って欲しい！

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 3

アンチエイジングにおいて健全な食生活は必要不可欠であり、だからこそ食に関する知識を身に着けることが大切です。

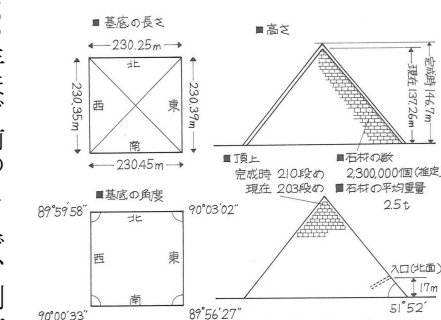
正しい食の知識を得るには、「栄養」と「栄養素」の違いを知ることが第一歩です。栄養とは、「食物に含まれる物質」を利用し、生命の活動を維持していく現象」の総称で、栄養素とは、その栄養の元となる「食物に含まれる物質」を指します。

現代の栄養学では、栄養素には「エネルギーになる」「身体をつくる」「身体の調子を整える」という大きく三つの働きがあると考えられています。その中で最も大事なものは「エネルギーになる」です。人間は身体を動かし、呼吸するにはエネルギーが不可欠です。そのエネルギーの元となるのが糖質・脂質・タンパク質で、タンパク質は身体をつくる働きも、これらを三大栄養素といい、さらに身体の調子を整えるビタミン・ミネラルを加えたものを五大栄養素といいます。

ミニ百科ーピラミッドその38

大ピラミッドのデータ

古代エジプト第四王朝期から、ギザの大地に威容を示し続けた大ピラミッドの持つ多くの謎を解明するために、調査や測量は古来何度も繰り返されてきました。ところが、巨大で古い建造物を測量するのは容易なことではなく、なかなか信頼できる測量結果は発表されませんでした。



そんな状況の中正確なデータが報告されたのは、およそ130年ほど前のことで、測量を行ったのは、英国人のウィリアム・フリンダース・ペトリという人でした。彼は1880年末から半年間、測量と調査に明け暮れました。その結果様々な驚くべき事実が明らかになったのです。例えば、大ピラミッドの各辺がほぼ正確に東西南北を向いていることが確認されたのです。ペトリはこの功績から、後に「エジプト考古学の父」と呼ばれるようになりました。