

— 3月(弥生) —



- 心の栄養素「笑い」
- あなたのお肌は曲がり角？！



発行 株式会社 マインド
東京都東久留米市滝山5-1-

13

西山ビル2F

TEL 0423-91-1000 FAX 0423-91-1001

笑う門には福来たる ぱーと2 心の栄養素「笑い」

(株)マインドはカルシウム強化米
「カルライス」のメーカーです

昨年の健康チャネルの新年号に笑いのトレーニングについて載せましたが、もう一度「笑い」を取り上げたいと思います。私たちは常日頃あまり「笑い」を意識して過ごしていません。それでも「笑い」には精神的・身体的な効用があります。日頃扱っている食品とはちがって「笑い」は効用をうたっても怒られることはないのですが、食品の熱量・ビタミン・ミネラルや数々の栄養素ほど意識されたことはありません。

さあ、ここで突然ですが、笑いのトレーニングです。

さて右の写真のお嬢さんはどんな笑い方をしていますか？下の中から選んで見て下さい。

アッハハハハ・・イッヒヒヒ・・ウッフフフ・・エッヘヘヘ・・オッホホホ
カッハハハ・・キッヒヒヒ・・クッフフフ・・ケッヘヘヘ・・コッホホホ
タッハハハ・・チッヒヒヒ・・ツッフフフ・・テッヘヘヘ・・トッホホホ
ナッハハハ・・ニッヒヒヒ・・ヌッフフフ・・ネッヘヘヘ・・ノッホホホ
ハッハハハ・・ヒッヒヒヒ・・フッフフフ・・ヘッヘヘヘ・・ホッホホホ
ヤッハハハ・・ワッハハハ・・・・

さて、あなたはどれを選びましたか？選んでいるうちに自然とおもしろくなつて来る笑い方があります。人によってそれぞれですが、そのときの気分によっても違います。中には吹き出してしまいそうになるものもあります。おもしろいですね。笑いの種はあなたの中にありますよ。

私の中にある笑いが、私にとって効用となるなんて、なんか得した気持ちになりますね。よく言われる笑いの効用は血行促進・免疫力向上・気分爽快ですが、それにも増して場の雰囲気を和ませ、コミュニケーションを促進します。

人類以外の類人猿でもチンパンジーなどは、仲間にくすぐられると笑うところが観察されていますが、みんなで笑うところは観察されていないそうです。人の笑いは特に強力な伝染性をもっていて、なにも言わずニコニコと笑顔を見せられるだけで、つい吹き出してしまうほどです。壺にはまれば、さあ一大変、転げ回ることもしばしばです。これにはワクチンが開発されていませんから要注意です。

それから、保育園のベテラン保父さんが「子供たちは良く笑いますが大人と違って嘘笑いはしません、また感受性が強く、嬉しい時は声に出して良く笑いますが、それにもう一つの条件が有って、自分が好きな人、安心出来る人が同じ空間にいないと笑わない。」と言っていました。いかに子供たちの笑い声が「豊かな平和」を表しているかが解ります。また、わたしたち人間に必要なものが何であるかも、この笑い声が教えてくれているような気がします。

私たちも、新しい春・新年度を迎えるに当たって、決意も新たに、自分の生活の中にユーモアや笑いを取り入れるトレーニングを始めましょう。その笑いは自分の中にありますよ。そして、必ず福が向こうからやって来ますよ。

参考文献 笑いを科学する 木村洋二著 新曜社刊

大変不作法な方法だと思っておりますが、担当栄養士様宛にFAXで送信させていただきます。不都合な場合は大変お手数ですが…



伝統的な味噌料理を見直そ



発酵食品としての味噌は、最近

沢山の機能性が見直されています

特に注目されるのは原料の大豆

く含まれるイソフラボンは更年

す。

に多

期障

害を和らげ、骨粗鬆症を予防したり、乳がんや前立腺ガンを予防する働きがあり、大豆が麹菌の力で分解されて出来るオリゴペプチドには、血圧を上昇させる酵素の働きを抑え、高血圧

あなたのお肌は曲がり角？！

「お肌」という言葉を聞くと次に「曲がり角」が出てくるのは、昔のテレビコマーシャルの影響かもしれません。特に女のひとはお肌には敏感なようです。そのお肌の話ですが、「肌が考える」と言われたらどう思われますか。毎朝毎夕、丁寧に洗っている肌が、何かを考えているとしたら、いったい何を考えると言うのでしょうか。

以前、腸が第二の脳と言われ、独自の免疫機能を持っている話を書きましたが、今度は皮膚が第三の脳だと言うのです。そんなに沢山の脳が人間に在って、それぞれが別々なことを考え始めたらどうなっちゃうんだと、ご心配の向きもお有りかと思いますが、この皮膚にも免疫機能があるばかりでなく、湿度や温度をはじめ光や音を感じて反応していることが解って来ています。さらには表皮が低周期の音波まで発信していると研究者は言っております。(朝日新聞社刊 傅田光洋著 第三の脳) どうしてこういうことが言えるかと言うと、そもそも膨大な情報量を処理する脳の細胞も、腸も皮膚もそのほかの臓器も、同じような細胞が体の中で、使い回されて出来ていると言うのです。あらゆる生物は腔腸生物から進化したとされていますが、その元をただせば細胞の集まりです。皮膚の細胞にも網膜細胞のような光を感じることが出来ても、不思議ではありません。それを証拠に時差ぼけの解消には、朝光を浴びると良いと言われていますし、逆さまに夜昼逆転の生活をするには、昼の光を遮る分厚いカーテンが必要です。

さて、皮膚にまつわる言葉で「肌で感じる」という言葉があります。写真やビデオをとおしてではなく、直接経験することを「肌で感じる」と言いますが、物事に立ち合うだけなら、精巧なビデオを通してでも変わらないはずが、やはり直に「肌で感じる」のとは違うわけです。この違いは肌を含めた全身が、他の感覚器官と同じように感じる能力があることを示しています。そして、その多くが無言のまま処理されて、その結果が大きく行動を左右しているとしたら、その働きは重要なものだと言わざるを得ません。

たとえば桜が散り始め、春風にひらひらと舞うのを公園のベンチで見ているとします。そのとき肌はどんな情報を伝えているでしょうか。「めっきり暖かくなった気温、冬とは違った湿度を含んだ空気、うす曇はかかるが高くなった太陽の光、柔らかく肌をなでる春風の心地よさ、」など取り上げて見ると、お花見をお膳立てしている情報のほとんどは、肌から得ていることが解ります。

また、誰でもが経験するように、お肌は心理的な状況を本当によく反映します。心配事がある場合は顔色が青白くなったり、精神的なプレッシャーで湿疹が出来たりします。はっきりとしたところでは、アトピー性皮膚炎の炎症がひどくなるにつれ、心理的にも憂鬱になります。それは肌が荒れて見にくくなることへの、精神的なプレッシャーだけではなく、炎症を起こした皮膚の内側では、免疫細胞によりサイトカインというたんぱく質が作られ、この物質が、憂鬱状態を作り出すことが解っています。反対に、恋する乙女は、肌がつややかになり、最近「きれいになった」って言われたりして、良いにつけ悪いに付け、肌が人の心理状態を表すわけです。このように肌は沢山の感覚を持つとともに、その人の心理状態などを含めた情報を発信しています。ここまで来ると肌も「考える」と言って良いのかもしれません。

大震災以降「絆」ということが言われます、このことを肌をとおして考えてみると、「小さな赤ん坊の柔らかい頬、少年の陽に焼けた額、若き母のつややかな肌、年老いたおじいちゃんのクシャクシャな手、」どれをとっても肌が物語るところには、いつも生きた人間がいます。そして、そのふれあいは、ひとりの境界を越えて、肌と肌がふれあって初めて作られます。そこが「絆」の出発点なのではないでしょうか。「肌は曲がり角ならぬ出発点、」あなたの肌をとおして世界を見てみたら、何が見えますか。