



平成28年7月1日発行

# こんちわ奥さん



大丸エナウエン 株式会社

「こんにちわ奥さん」係

〒559-0022

大阪市住之江区緑木1-4-39

TEL.06(6685)5101

ファックス 0120-093-025

ホームページ <http://living-poppo-garden.jp/>



みょうが

蕎麦、素麺、冷奴などの薬味、また、天ぷら、酢の物、味噌汁の具など独立した食材としても使える茗荷(ミョウガ)は夏が旬の香味野菜。生姜科の多年草です。

座ブトン1枚程度の広さから栽培でき、ほったらかしでも収穫できるので、不精な家庭菜園向き。自家栽培は、スーパードのパック売りとは比べ、香りや刺激感が絶妙に異なります。食欲増進、消化促進、血行を良くする作用があるとされ、夏バテ解消の効果も期待できます。

茗荷には「食べると物忘れをする」という俗説があります。これは、物覚えが悪かった釈迦の弟子に由来する迷信です。もちろん、科学的根拠はまったくないので、安心して食べてください。

〔はじめに〕  
「こんにちわ奥さん」係から

4万年前には日本列島に人がいたことが、遺跡の発掘などで分かっています。それがどのような人であったか、正体は分かっていません。北海道から沖縄まで旧石器時代の遺跡は1万以上が確認されています。日本で発見された旧石器は世界最古級で、技術的にも高レベルとされていますが、それを使っていた人々のことがよく分らないのです。それは、人骨が発掘されにくいからです。

旧石器時代の遺跡から人骨が見つかったのは静岡と沖縄だけです。酸性の火山灰に覆われた日本の土壌では、100年もすれば人骨は溶けてしまうのです。沖縄で人骨が残ったのは、もともとは海中のサンゴだったアルカリ性の琉球石灰岩のおかげです。沖縄では10カ所ほどで人骨が発見されていて、つい最近では、石垣島で旧石器時代の人骨(約2万年前)が発見されました。骨そのものを年代測定したものは国内最古です。

## 日本人のルーツ 人骨からの探求



約6000年前の縄文時代の遺跡ですが、富山県で91体もの人骨が発見されました。北陸新幹線建設前の調査で発見されたもので、貝塚のおかげで人骨が溶けなかったのです。

なぜ人骨が重要なのかといえば、DNAが採取できるからです。最近では分析技術の進歩で、40万年前の人骨でもDNAが採取できるそうです。DNAを調べれば、日本人のルーツを探ることが出来ます。母方から受け継ぐミトコンドリアDNAを辿れば、母方のルーツが分かります。

人類の共通の祖先は数百年前にアフリカで誕生したというのが定説です。数十万年前人類はアフリカから世界各地に移動し、そのうちの一派がやがて日本列島に辿り着いたわけですから、そんなことがDNAから分かります。

### 入浴で夏バテ予防 自律神経のバランスと リラックス



〈夏バテと自律神経〉自律神経とは、交感神経と副交感神経の総称。交感神経が優位だと活動的に、副交感神経が働くとリラックスします。夏、暑い屋外と冷房の効いた屋内の出入りが多いと体温を調節する自律神経が乱れ、胃腸の働きが悪くなり食欲不振、栄養不足を引き起こします。夏バテの主な原因です。睡眠不足、発汗による水分やミネラル不足も問題です。夏バテ対策には、自律神経のバランスを整え、上手にリラックスすることが大切です。

〈効果的な入浴〉ぬるめの湯につかると副交感神経が優位になり、リラックスして、よく眠れます。38℃～40℃のぬるめの湯に20～30分つかります。のぼせないよう頭上の換気をよくします。頭に冷たいタオルをのせるのもいいでしょう。半身浴は心臓に負担がかからず長時間入浴むき。汗が出ますので、入浴前後の水分補給を忘れずに。

〈リラックス入浴〉静かな落ち着いた音楽をかける、アロマオイルや入浴剤など好みの香りを浴槽に入れる、少し暗い照明で入浴する。これらがリラックス入浴に効果的です。