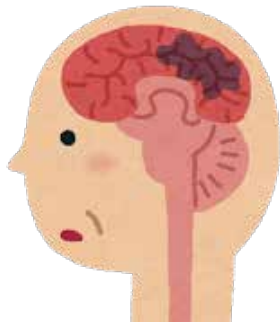




## サウナ・冷風呂で虐待！ ～ととのう～

コロナで一年以上もブラブラした生活で、肉体は放りっぱなしにしてきたツケは回ってきています。しかも3月には膝関節のインプラント手術。体全体がガチガチ…。さらには股関節が痛い、背中が変だ、足首が堅いし、肩こりがひどい…体重が過去最高値に…。休止していたゴルフを再開するにも、不具合が頻発しております。ここは一番、スポーツジムに再入会して鍛えようにも、緊急事態宣言でジムは閉鎖状態…。そこでリハビリに通いながらも、サウナで体を鍛えることを思い立ちました。

サウナというと、深酒をした帰りにオッサンが酔い覚ましに行く所、というダサ〜いイメージが昔はありましたが、現在は違います。欧米の『エグゼクティブ』といわれる人たちの間では、頭脳を明晰・美肌健康のためにもサウナは大流行しています。今やサウナ・スパ公式認定試験と言うものがあるくらいに、その効果効能を高める正式の利用方法が決められています。



体を洗浄した後に ①90度のサウナに8～12分間はいり、その直後に②冷水風呂に1～2分つかり、そのあと③外気浴でゆっくりと10分ほど何も考えずに瞑想する、というのが1クール。これを3クール行うというのが効果的とされています。まずは①と②で体が虐待を受けた危機的状況になり、戦闘モードで交感神経優位になります。この時、体が危機的状況なので脳はめっちゃめっちゃさぼった状態になります。無理やり脳を休ませているわけです。

- 体温が上がるので血流が2倍速になり、体の隅々の血管まで血流が行き渡り、新陳代謝を高める。
- 冷水に入ると、表面の毛細血管だけが硬直して、体内部の太い血管だけがどんと流れ、脳に多くの血流を回す。脳に溜まっている老廃物が押し流される。
- 脳内には、危機的状況によってアドレナリン（頭がさえる）やエンドルフィン（幸せ感）という物質が出ています。
- その後、外気浴の時に頭がさえわたり幸福感を感じる…『ととのう』…という状態が発生します。副交感神経優位のモードになるわけです。この間、脳はほとんど機能しません。これが良い！



最終的にサウナの効用を纏めておきましょう。自律神経の正常化、血流アップによる老廃物除去、代謝アップによる美肌効果や痩せやすく成る効果があるとされています。軽くダメージしていますので、睡眠の質が上がり、目は見えやすく、肩コリなどは翌日には解消しています。人間、歳も行きますと夏はクーラーで涼しく過ごし、寒い冬はストーブでぬくぬくで過ごす…。肉体を虐待するということがまるでありませんが、これではいけない…。こうして1年以上も肉体を甘やかしてきましたので、私の体はビビっています。週に3回位はサウナで『ととのえる』を実行して2か月ですが、快調ですね！ 皆さんにも是非ともお勧めいたします。



# 企画室におかえりなさい!

# 二度目の復帰!

## 綾部さん バタバタ生活の救世主～ホットクック～

前回の豊田と同時期に2人目を出産し、この5月より復帰しました綾部です。

『2人目だからもう慣れてるでしょ?』とよく言われますが、7年ぶりで育児の常識は変わるわ、子育てのタスクが2倍になるわで、毎日てんやわんやです。そんな生活の中での仕事復帰。もうキャパオーバーが目に見えている…と考えた私は助っ人を導入することにしました。その名も SHARP の『ホットクック』!

こちらの『ホットクック』、名前そのまま「ほっとくだけでお料理ができる」優れものです。実際に使い始めて半年、とても使い勝手が良く、なくてはならない存在になりました。その魅力をご紹介します!

- ① 【予約調理ができる】 朝食材を入れて帰ったらお料理が出来ている♪
- ② 【かき混ぜ・自動で火力調整される】 キッチンに立つ必要がない!
- ③ 【無水調理ができる】 食材からでた水分だけで作るレシピもあり、特に野菜の甘さが違います!
- ④ 【蒸し物・炊飯・炒め物・低温調理までできる】 一台で何役もでき、料理のバリエーションが増える!

この中でも特に購入の決め手にもなった①の要素は、料理に着手する時間が読めない育児中でも手すきに仕込んでおけるので大変助かっています。なにより「帰宅後すぐにご飯が食べれる」ありがたさは代えがたいもの…。昔のカンを取り戻すまでしばらくバタバタな生活が続きますが、旦那も「ほったらかし」で乗り切りたいと思います。



## 健康法師の独り言 パート 108

### 植物性代替肉 ～ 人工培養肉

鶏の羽の細胞から培養された人工的な培養肉が、2021年1月、世界で初めてシンガポールでチキンナゲットとして発売された。この技術は、アメリカの食品会社『イートジャスト』社のもので、バイオリアクターという反応槽で、安定的に増殖できる細胞株にアミノ酸やブドウ糖などの栄養分を供給して培養するのだそうだ。約2週間で1キロほどの培養肉が出来上がるらしい。味も元の鶏肉と何ら変わることも無く、コスト面でもそれほど高価にはならないという。

考えれば、人間は食用に育てた牛や豚を大量殺りくしてきたわけだが、さらにはこれらを飼育するために広大な土地・水・飼料が必要となっており、従来の畜産がはたして効率が良いものかどうか…。(今の人口は66億人かと思いきや、いつの間にか77億人らしく、2050年には97億人になると予測されている。)この点では、今回の培養肉は遺伝子操作されたような危ない、得体のしれない新種の肉を食べさせられるというわけではない。勿論、培養肉は国家の審査が付されて、安全とジャッジされており、『培養肉ですよ』という明示・区分された形での提供となるようだ。現在、群馬県では和牛の培養肉の実験が行われ、2025年あたりをめどに市場に登場してくるという話だ。

この培養肉への期待は非常に大きい。まず①大量の命を奪うという動物愛護的後ろめたさからの解放だ。そして②世界では中国を始めとして肉の需要が急激に大きく高まっており、これらを満たすために多くの資源を投じて牛を増産するのは合理的でないと言われてきた。そして③世界の牛たちがゲップで多くのメタンガスが放出されることを阻止できるという地球環境面での利点(これは二酸化炭素の25倍の温室効果があると言われる。つまり人類が乗っている自動車と同じだけの温室効果があるのだという…)。また④世界の抗生物質の70%は牛や豚の畜産現場で使用されているらしく、その意味では我々は薬漬けになった肉を食べてきた…。さらには、

⑤アフリカや中国などでは、肉を食べたさに野生動物を食して、今までなかったようなエボラや新型コロナウイルスなどの病気を発現させてしまうということがなくなる。



こうして5〜10年後には我々はより安全で健康的な培養肉を普通に食して、多くの畜産動物の殺傷という良心の呵責から解放されて肉食を楽しんでいるかもしれない。技術の進歩とは恐ろしいものであり、素晴らしいものであり…。

## 編集後記

皆様、今回の通信はいかがでしたでしょうか。綾部さんの便利なホットクックのお話を聞き、お値段を調べてみましたところ、なんと5万強!暑い夏は台所に立つのもめんどろな私には、もってこいのアイテムでしたが、しばらくは炊飯器で代用したらいいか〜と購入はあきらめました。さらに暑くなるであろうこれからの季節、くれぐれもご自愛ください。 松村

