



睡眠の「質」改善



昔からショートスリーパーで4時間も眠れば十分だった私の最近の悩みは「眠れない」こと。寝つきも悪く、1時間ごとに眠っては起きるの繰り返しで、寝た気がしない日々。

そもそも日本人の34%が6時間未満の睡眠しか取っておらず、OECD（経済協力機構）の2021年度の平均睡眠時間調査では加盟30か国のなかでも最下位の7時間22分。OECD加盟国の平均よりも1時間も短い結果となっています。

慢性的な睡眠不足は、ウイルスに感染しやすくなったり、集中力の低下、鬱傾向が見られたりと心身にも悪影響を及ぼすことばかり。睡眠時間が短いならばと、最近では睡眠の「時間」ではなく、「質」に注目が集まり、「睡眠サポート」飲食料品の市場規模も2013年の11億円から2022年は300億円を超える勢いで成長中。

私も流行りにのって「睡眠の質改善」を謳った乳酸菌飲料や音楽を試しましたが、就寝前の乳酸菌飲料でお腹がゴロゴロ、耳はザワザワ。効果を感じられませんでした。

そこで、見つけたのが製薬業界も注目の『CBD(カンナビジオール)オイル』。CBDは、2018年にWHO(世界保健機構)も認めた産業用大麻から抽出された安全な成分。

「大麻」=「違法薬物」と思いますよね。大きな違いは、使用部位。薬物として扱われる大麻は、THC(テトラヒドロカンナビノール)という違法な成分を含んだ葉っぱから作られ、CBDはTHCを含まない茎や種子から抽出。だから、幻覚などの症状や常習性もありません。WADA(世界アンチドーピング機構)の禁止リストからも除外されており、ドーピング違反にもならないため、トップアスリートも精神リラックスや痛みの緩和のために使用しています。



↑CBDオイル

世界のCBD市場規模も2017年は3億ドル程度でしたが、2022年は37億ドルにまで達し、日本でも専門店が増加中。オイルは濃度によってお値段が異なり、私が購入した濃度3%で税込4,980円(10ml入)。安いとは言えませんが、ドン・キホーテなどでも販売されていて誰でも手軽に入手できます。使い方は、舌下に数的垂らし、2分ほど待ってから水を飲むだけ。私の場合、眠りが深くなったと感じているので、お値段並みの効果はありかと…。

ちなみに、日本では嗜好目的の大麻所持は法律により禁止されていますが、茎と種子から作られる製品は除外されているためCBDは日本でも問題なし。

ただし、海外では葉っぱを使用した製品も販売されていますので、気が付けば「逮捕」なんてことにならないよう、ご購入時にはくれぐれもご注意ください。(筆：三上)



チャット GPT って何？



最近ニュースで良く聞くようになった「チャット GPT(ジーピーティー)」。簡単に言うと、パソコンやスマホ上で人工知能(AI)と会話ができるというものです。精度が高く人と話しているように自然な会話ができるというのが「ウリ」で、去年の11月にリリースされるや否や、二カ月で一億人に利用される等、異常なスピードで広がり続けています。最近ではイタリアで一時的に使用禁止となったり、日本の行政では実証実験が開始されるなど、ニュースは事欠きませんが、実際はよくわからない人も多いのではないのでしょうか？

ということで、使ってみました「チャット GPT」。こちら開発元がアメリカなので、ホームページは英語ですが、メールアドレスなど基本情報を登録すればすぐに使えるようになります。基本は無料なので、ログインすれば早速やり取り開始。日本語にも対応しているため、あとは簡単。聞きたいことを打ち込むだけです(環境によって音声入力も可能)。

AIに聞きたいことなんてない!という人もいると思いますが、使ってみると意外に楽しいです。インターネットでは付き物の『検索』という作業を飛ばして、答えが出てくるので早い。会話も自然でストレスがありません。



↑チャット GPT のやり取りの画面

ただ、苦手なこともあるようで。。。

- 1、特定の店舗や人などの情報は間違いが多い。(試しに聞いた松前屋のホームページは間違っていました)
- 2、リアルタイムの情報が調べられないなど時事ネタは弱い。(今日の天気は分かりませんと言われました)
- 3、もっともらしい口調だが、間違っていることがある。(必ず確認することが大切です。と本人?が言っています)

ニュースを見てると何か怖いもののように見えますが、そんな事はありません。ちなみに私は今回の記事をチャット GPT で作成してやろう!と意気込んでみましたが、質問の仕方が良くないのか上手くいかず諦めました。結局は使う人次第ということなのでしょう。(筆:豊田)

梅仕事のすすめ

6月、梅雨の鬱々とした天気とは裏腹にソワソワし始める方も多いのではないのでしょうか。理由はそう、『梅仕事』の季節! 『梅仕事』とは生の梅を使って自家製の梅干し、梅酒、梅シロップなどを仕込むこと、を指しています。

実は年々『梅仕事』の人気が高まってきています。もともと丁寧な暮らしに憧れる人から徐々に広がっていましたが、お家時間の長かったコロナ禍でさらに人気に。

最近では一〇〇円シロップで手に入れるなど器具の用意もハードルが低く、作り方もすぐに調べられるので意外と手軽に始めることができます。

実際『梅仕事』をしてみると、漬け込んでいるときの梅の実の良い薫りや、出来上がるまでの毎日の変化の観察も楽しいので、はまる人も多いのではないのでしょうか。

(我が家ではここ数年、ジップロックで梅干し作りにはまっています。)

一般的にはお家で行う『梅仕事』ですが、実はコロナ禍前より違った形で20〜30代の若者世代に人気になっています。火付け役は皆様ご存知、梅酒のチョーヤさん。京都・鎌倉にある実店舗『蝶矢』で行われている『梅体験』がとても人気なのです。

蝶矢さんの『梅体験』では好みの梅や砂糖、シロップなど二〇〇通りの中から小瓶サイズの自分だけの梅酒、梅シロップが作れます。カラフルな梅や、金平糖などを使ったキラキラ可愛らしい一本はとてもフォトジェニック。旅先の思い出、お土産としてちょうど良いのではないかと。

皆様も梅仕事、始めてみませんか?

(筆:綾部)



編集後記

今回の松前屋通信はいかがでしたでしょうか?話題のチャット GPT をいよいよ試すメンバーが出てきました。話を聞いてみると、手軽に使えるようなので、今度チャレンジしてみようかなと思います。綾部