

# 雑学ノート

〈そうだったのか情報〉

第I巻

編纂：高村昌憲

## 第1章～第10章

---

1.  
風呂掃除に水をかけて仕上げるとカビが大発生する。→45度C以上のお湯で流すと良い。【TBSテレビ・2012年6月26日】
2.  
シジミを2%の塩水で洗った後、1日冷蔵庫に入れるとオルニチンの栄養分が8倍になり、肝機能増進効果が高くなる。【TBSテレビ・6月26日】
3.  
急須の先についているビニールは運搬用のためのものであり、取り除いて使用する。【TBSテレビ・6月26日】
4.  
人から借りている物は、民法上は何年経っても返さなければならない。→自分の物にならない。【TBSテレビ・6月28日】
5.  
サラリーマンは、金曜日はほっとして風邪をひきやすく、月曜日はストレスが多いため脳梗塞、心筋梗塞になりやすい。【東京テレビ・7月9日】
6.  
ヨーグルトには色々な菌があり、自分に合ったヨーグルト菌のものを探して食べると良い。【テレビ・7月】
7.  
1863年にレオン・ド・ロニー（1837-1914）はフランス・パリの東洋語学校日本語講座の講師に任ぜられたが（5年後に教授）、何故、研究業績が優れていると思われたレオン・パジェス（1814-1886）がならなかったのか？→ド・ロニーはフリーメーソンだった。【日本仏学史学会月例研究発表会・2010年2月27日】
8.  
薩長同盟（1866）を果たした坂本龍馬（1836-1867）は、亀山社中（1865）設立3ヶ月後に7800挺の銃を入荷したが、資金提供したのはフリーメーソンの英国の貿易商トーマス・グラバー（1838-1911）らしい。→岩崎弥太郎→三菱銀行【日本博識研究所・2009年7月10日刊】
9.  
便秘に効果があるのは次の4点である。①漬け物（植物性醗酵食品） ②早寝早起き ③朝風呂（自律神経に良い） ④必ず朝食を食べる【TV朝日・2012年8月】
10.  
夏バテは活性酸素による。魔の時間帯は15:30～18:00 → 太陽が低くなり、紫外線が目から入り脳を錆びさせる。紫外線が多いのは薄曇りの日で、ガラスにも反射する。傘は低くさして紫外線を遮るのが良い。夏ばてには、イミダペプチドが多い鶏の胸肉を朝食に摂るのが良い。水素水を飲むのも良く、成人病等にも効果がある。【ためしてガッテン（NHK）・2012年6月13日】

（次章へ続く）



## 第11章～第20章

---

11.

良い男とは、社会心理学上の仮説としては次の3点が考えられる。①お土産を必ず買ってくる男 ②将来に対して小さな夢を持っている男 (ex. 退職したらラーメン屋をやりたい) ③気が付いたら良く寝ている男 → 下心がなく、隠し事もない。【TV東京・2012年8月深夜放送】

12.

お茶を入れる時には、最初に少し水を入れてからお湯をいれると美味しくなる。水温の低い水の方が甘みが出て、水温が高い熱湯は渋みが多く出るからである。【TV・2012年8月】

13.

第1次世界大戦中のフランス軍は当初、兵が出す書簡を検閲したが、直ぐに廃止した。第2次世界大戦後のGHQは日本の民主化のためと称して一般人の書簡まで検閲した。【江藤淳『閉ざされた言語空間』（文芸春秋）・1989年刊】

14.

新渡戸稲造の旧5千円札や現在の千円札に描かれている富士山の姿と、湖に映っている姿が全く違う。映っている山は、ユダヤ人が崇拝するシナイ山と言われている。→ 日本政府に対するアメリカ政府の影響が大きい象徴の一つと見る人がいる。【ユダヤ人関係の本】

15.

古い野菜を摂氏50度のお湯で洗うと新鮮になる。【口コミ・関係本・2012年9月】

16.

台所の排水溝にアルミホイルを入れて置くと、ぬめりが付かない。【口コミ・2012年9月】

17.

バナナは古くなって黒っぽくなった方が免疫力が高くなり、健康にも良い。【TV・2011年】

18.

あらゆる難病が治り元気になると言われているフランスのルルドの「奇跡の水」は水素水であった。富士山の自然水素水には、その5倍の量の水素が含まれている。【anaH・2012年9月】

19.

たすき掛けをして作業すると、肩胛骨が引っ張られて肩こりになりづらい。【TV・2012年10月】

20.

睡眠前にテレビや携帯を見ると、ブルーライトの光が太陽光に近く、睡眠出来なくなる。眠ろう眠ろうとしないで、本を読んだり、音楽を聴いて眠くなるのを待つ方が良い（但し、音楽は途中で切れるようにして、つけっぱなしにしない）。足元の方のカーテンを開けて置くと目覚めが良くなる。【あさいち（NHK）・2012年11月6日】

（次章へ続く）

21.

檜（ひのき）の林は、小鳥の鳴き声がしないのでしーんと静かである。檜には防虫作用があってシロアリ等もつかず、虫がないので小鳥も寄りつかないからである。法隆寺の檜のように千年腐らないこともある。【ロコミ・関係本・2011年】

22.

へそのゴマは何の役にも立たないから取った方が良いが、耳あかは酸性で耳の中を殺菌・滅菌したり、異物や小さな虫が入らないようにするから余り取らない方が良い。【ひるおび（TBSテレビ）・2012年11月6日】

23.

尿酸が多くなるのはチーズより煮干しであり、痛風になりやすい。痛風は、尿酸が結晶になって関節に付いて痛くなる病気である。【ひるおび（TBSテレビ）・2012年11月6日】

24.

女性は歳を取ると糖尿病より歯周病になりやすい。女性ホルモンが少なくなり、歯槽骨が弱くなるからである。【ひるおび（TBSテレビ）・2012年11月6日】

25.

糖が作る老化物質のAGEを貯めないようにするには、血糖値をコントロールする。その方法は、①植物繊維の多い野菜から食べる。②ゆっくり食べる。③食後30分以上経ったら軽い運動をする。果物に多い果糖は、ブドウ糖より10倍多くAGEを作るから、果物も食べ過ぎない方が良い。【ひるおび（TBSテレビ）・2012年11月6日】

26.

いわゆる「宿便」というものはお腹の中に存在しない。食べた物は約7時間で、全て排出できるようになる。【ひるおび（TBSテレビ）・2012年11月6日】

27.

大根の葉をよく天日で干して、ネットに入れて入浴剤にすると、体が温まる。【あさいチ（NHK）・2012年11月12日】

28.

大根の皮でガラスを磨くと、水アカが取れる。【ためしてガッテン（NHK）・2012年11月21日】

29.

大根をセラミックスで下ろすと、歯が鋭くないから辛くなる。【ためしてガッテン（NHK）・2012年11月21日】

30.

風邪薬と花粉症の薬は、市販薬の場合は抗ビタミン作用が重なるから、風邪薬だけを飲むこと。【みんなの家庭の医学(TV朝日)・2012年11月27日】

(次章へ続く)

## 第31章～第40章

---

31.

病院に午前11時に入院して、翌日午前11時に退院しても入院基本料は2日分になる。又、看護師が多い病院は料金が高くなる。【ひるおび（TBSテレビ）・2012年11月28日】

32.

白菜は3時間天日に干すと、アミノ酸が増えて甘くなる。【あさいち（NHK）・2012年12月18日】

33.

生姜を繊維（筋）に沿って1mmに切り、30分蒸して芋のような匂いがしてから、天日に1日干すと（室内の時は7日）、ショウガオールが増えて、そのまま食べると内臓が温まる。→水炊きに入れ、酒粕を入れると暖まる効果が高くなる。【あさいち（NHK）・2013年1月15日】

34.

ラップは、元々戦争がきっかけで、火薬の湿気防止、ジャングルなどでの防虫用に生まれた。その後、サラさんとランさんがピクニックの食品に使用したので、〈サランラップ〉と命名された。【ひるおび（TBSテレビ）・2013年1月15日】

35.

一酸化窒素（NO）は血管を若返らせるが、こまめに運動して、41度C位の風呂に10分間入ると良い。【ひるおび（TBSテレビ）・2013年1月15日】

36.

刑事ドラマでよく白い粉の麻薬をなめて本物かどうか調べる場面があるが、なめると中毒になってしまうから、実際の刑事はそんなことやらない。【ジョブチューン（TBSテレビ）・2013年2月2日】

37.

頻尿は、できるだけ我慢すると膀胱が大きくなって改善する。2時間ぐらいまでを限度に我慢すると訓練になる。【あさいち（NHK）・2012年2月5日】

38.

爪を切るのは、柔らかくなる風呂上がりが良い。最初は集中力が高いから、利き手の親指からが良い。足の親指の爪は平らに切る。【あさいち（NHK）・2012年2月12日】

39.

食後の歯は、唾液で再石灰化するので、歯磨きは30分後にするのが良い。睡眠中は唾液が減少し菌が増えるから、寝る前に磨くのが良い。【間違いだらけ健康常識(フジTV)・2012年2月15日】

40.

朝起きた時は血液が水分不足でドロドロ状態なので、水を飲む。起きて直ぐに過激な運動をすると、脳や心臓に良くない。【間違いだらけ健康常識(フジTV)・2012年2月15日】

（次章へ続く）

## 第41章～第50章

---

4 1.

猫背は肩こりになりやすく、血圧も不安定になり、脳梗塞になりやすいから、猫背にならないように背中を伸ばしたり、意識して歩いたりするのが良い。【2012年2月18日】

4 2.

神社のお賽銭は神様への感謝のお礼の意味でやるが、寺院へのお賽銭は自分の欲を捨てる修行のためであり、その意味は異なる。【雑学家族（テレビ朝日）・2013年3月16日】

4 3.

バナナは50度Cのお湯に5分浸けると長持ちする。又、バナナは反対側のヘタの方からむいて食べた方が甘い。【ためしてガッテン（NHK）・2013年3月11日】

4 4.

食用の菜花は、花が咲いていない方が新鮮で美味しく、冷蔵庫で保存した方が長持ちする。【朝イチ（NHK）・2013年3月19日】

4 5.

昆布を細かく切って「きざみ昆布」にして、水に浸けるだけで「昆布水」ができ、色々な味付けに良い。残った昆布をオリーブオイルに漬けた「昆布たれ」を、チャーハン、ハンバーグ、スパニッシュオムレツなどに入れると美味しい。【朝イチ（NHK）・2013年3月26日】

4 6.

エノキダケを2時間以上天日で干すとビタミンDが2倍になり、細かく切って、95度Cのお湯に約30分いれて、1日5gでよいから飲むとエノキダケリノール酸が出てきて、2週間で内臓脂肪が激減する。骨をしっかりとさせるので骨粗鬆症にも良い。フライパンで7～8分カラ煎りして水分を除くと、ビタミンDが摂取しやすくなる。ビンに入れて冷蔵庫で保管すると黴びないから良い。【朝イチ（NHK）・2013年3月26日】

4 7.

便秘には、納豆やキムチが腸に良く、オリゴ糖があるタマネギ、オリーブオイルも良い。【TV・2013年3月】

4 8.

アレルギーを起こしやすい食べ物は次の7種類に分類される。①卵、②小麦、③甲殻類（エビ、カニ、タコ）、④落花生、⑤ソバ、⑥大豆、⑦乳製品。成長すると治る場合も多い。【朝イチ（NHK）・2013年4月15日】

4 9.

釜揚げシラスが新鮮で美味しいのは、腹側に曲がっている。シラスの赤い部分は甲殻類の成分で美味しい。シラスの生臭さは粉チーズが良い。【朝イチ（NHK）・2013年4月16日】

5 0.

骨粗鬆症予防にカルシウム（乳製品、小魚、緑黄色野菜）を吸収するには、ビタミンK（納豆、のり、小松菜、青じそ）とビタミンD（干し椎茸・エノキ、キクラゲ、魚類）と一緒に摂ること。【朝イチ（NHK）・2013年4月16日】

(第II巻へ続く)

甘み（12）  
アルミホイール（16）  
アレルギー（48）  
一酸化窒素（35）  
エノキダケ（46）  
お茶（12）  
お土産（11）  
お湯（43）  
オルニチン（2）  
風邪（5）  
風邪薬（30）  
肩こり（19）  
カビ（1）  
花粉症（30）  
我慢（37）  
ガラス（28）  
借り物（4）  
カルシウム（50）  
看護師（31）  
キムチ（47）  
急須（3）  
果物（25）  
グラバー（トーマス）（8）  
刑事ドラマ（36）  
血管（35）  
血糖値（25）  
検閲（13）  
骨粗鬆症（50）  
粉チーズ（49）  
昆布（45）  
坂本龍馬（8）  
サランラップ（34）  
GHQ（13）  
寺院（42）  
紫外線（10）  
シジミ（2）  
歯周病（24）  
宿便（26）  
生姜（33）  
女性ホルモン（24）  
シラス（49）  
神社（42）  
水素水（18）  
睡眠（20）  
摂氏50度（15）

セラミックス (29)  
千円札 (14)  
戦争 (34)  
大根 (29)  
大根の皮 (28)  
大根の葉 (27)  
唾液 (39)  
たすき (19)  
食べ物 (48)  
痛風 (23)  
漬け物 (9)  
爪 (38)  
天日 (32)  
天日 (46)  
内臓 (33)  
納豆 (47)  
夏バテ (10)  
菜の花 (44)  
難病 (18)  
煮干し (23)  
入院費 (31)  
入浴剤 (27)  
ぬめり (16)  
猫背 (41)  
脳梗塞 (41)  
脳梗塞 (5)  
歯 (39)  
排出 (26)  
白菜 (32)  
バナナ (17)  
バナナ (43)  
ビニール (3)  
檜 (21)  
頻尿 (37)  
富士山 (14)  
ブルーライト (20)  
風呂 (1)  
風呂上がり (38)  
へそのゴマ (22)  
便秘 (9)  
防虫 (21)  
麻薬 (36)  
水 (40)  
水 (45)  
耳あか (22)  
民法 (4)  
免疫力 (17)  
野菜 (15)

良い男（1 1）  
ヨーグルト（6）  
ヨーグルト菌（6）  
冷蔵庫（4 4）  
レオン・ド・ロニー（7）  
レオン・パジェス（7）

（注）：キーワードの最後の（ ）内の数字は、章の番号である。

雑学ノート 〈そうだったのか情報〉 第1巻

<http://p.booklog.jp/book/72117>

編纂者：高村昌憲（協力：サラダ会）

編纂者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/masanorit/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/72117>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/72117>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ