

# 雑学ノート

〈そうだったのが情報〉

第II巻

編纂：高村昌憲

## 第51章～第60章

---

51.

真言宗の開祖・空海（774-835）は弘法大師とも言い、平安初期の三筆の一人であるが、書いた漢字のうち、くずした字形のものが「ひらがな」を生んだとの説がある。【空海・至宝と人生（NHK・BSプレミアム）・2013年4月16日】

52.

スロージョギングは酸素消費が歩行よりも2倍あり、1日30分でダイエットができる。その要領は、①足指の付け根で着地、②歩幅は足のサイズの半分、③アゴを上げて背筋を伸ばす、④腕は振らずに自然に、⑤息が上がらないようにして、笑いながら話ができる程度の速さで良い。1分×30回でも可。【はなまる（TBSテレビ）・2013年4月17日】

53.

関東のくず餅は、小麦でんぷんを450日間醗酵させたもので（賞味期間は2日）、葛は使っていない。葛飾で作ったので「葛餅」と言うらしい。関西は葛とワラビ根で作る。【はなまる（TBSテレビ）・2013年4月17日】

54.

厚生労働省研究班の研究によると、一日に40分ほど体を動かす65歳以上の高齢者は、10分～15分程度の人より、がん、生活習慣病、関節痛、認知症になるリスクが平均21%低いことが分かった。活動量が増えると、がんの基になる細胞が出来にくくなる外、血液の流れが良くなることが理由らしい。散歩やストレッチ、血洗いなどどんな動きでも効果があるらしい。【朝日新聞（朝刊）2013年5月19日】

55.

第二次世界大戦の真の勝利国は、ドイツと戦って多大の犠牲者を出したソ連であったと言える。スターリンは工業をソ連西部から東部へ移したが、約1000の工場が短期間に新設された。米国においては、平和主義者のウォレス商務長官がトルーマン大統領から更迭されてから東西冷戦が始まったと言える。広島・長崎への原爆投下も戦争を早く終わらせる要素は少なく、最も有力だったウォレスが大統領になっていれば、原爆投下は行われなかったようである。【オリバーストーンが語るもう一つのアメリカ史（NHK・BSプレミアム）・2013年6月1日】

56.

物忘れ改善物質であるアミロイドβを蓄積させないで、BDNF（脳由来神経栄養因子）を分泌させると認知症になりづらい。そのためには、①運動をする、②頭を使って表現力を豊かにする。【みんなの家庭の医学（テレビ朝日）・2013年6月25日】

57.

バランス能力は、70歳になると20歳の5分の1になるので、転びやすくなる。又、28本の永久歯のうち、平均で50歳代で4本、70歳代で11本、80歳代で20本失っている。失ったまま放置しないで、入れ歯をした方が噛み合わせが可能になり、バランス能力が保てる。【みんなの家庭の医学（テレビ朝日）・2013年6月25日】

58.

きのこで夏バテ防止ができる。きのこは、①食欲不振改善、②肉体疲労回復、③血液さらさら効果があり、夏バテ防止に良い。【ゆうどき（NHKテレビ）・2013年6月26日】

59.

自律神経を正しく働かせるためには、起床した時、コップ2杯の水を飲むと良い。【主治医が見つかる診療所（テレビ東京）・2013年7月1日】

60.

炭酸水を飲むと血管拡張作用が働いて血流が良くなり、健康効果としては、①胃に良い、②便秘予防に良い、③壊疽傷が治り易い、④熱中症予防に良い。1日に150ml程度で良く、500ml以上飲むと逆に鈍くなる。【ためしてガッテン（NHKテレビ）・2013年7月3日】

61.

血管が硬くなると、血管年齢が高くなる。その原因は、①高血圧、②悪玉コレステロールにより、血流が悪くなり脳梗塞、脳卒中になり易くなる。PWV検査で血管年齢を測り、血管年齢を若返らせるには、次の3つの方法がある。①毎朝、体重と血圧を測る。→原因が分かってきて努力し易くなる。②タマネギ、納豆、玄米を食べて、塩分を減らす。→血流が良くなり血圧も下がる。③毎食、野菜は全て先に食べる。→早く満腹感が出てきて食べ過ぎない。【主治医が見つかる診療所（テレビ東京）・2013年7月15日】

61.

血管が硬くなると、血管年齢が高くなる。その原因は、①高血圧、②悪玉コレステロールにより、血流が悪くなり脳梗塞、脳卒中になり易くなる。PWV検査で血管年齢を測り、血管年齢を若返らせるには、次の3つの方法がある。①毎朝、体重と血圧を測る。→原因が分かってきて努力し易くなる。②タマネギ、納豆、玄米を食べて、塩分を減らす。→血流が良くなり血圧も下がる。③毎食、野菜は全て先に食べる。→早く満腹感が出てきて食べ過ぎない。【主治医が見つかる診療所（テレビ東京）・2013年7月15日】

62.

線香花火は火を点けて下に真っ直ぐにして見ていると、火の玉が直ぐに落下して消え易くなる。長持ちさせるには、①火を点ける前に和紙のねじれを締め直して固くする。②火を点けた後は45度位斜めにとすると火の玉が長持ちする。【マサカメTV（NHKテレビ）・2013年7月20日】

63.

肝臓を元気にさせるには、アルブミンを沢山作れる状況にするのが良く、そのためには良質のタンパク質を摂る。肝臓が元気になると、痩せて肌がきれいになる。赤身の肉、レバー、コーヒー、冷凍ミカンやその皮が良い。ラーメンなどの炭水化物は良くない。【主治医が見つかる診療所（テレビ東京）・2013年7月29日】

64.

麦茶は、沸騰して火を消してから30分間そのままにして置く。香りは出るが、苦味が出ないから美味しくなる。冷え症にも効く。ピラジンが冷えを軽減させるから、麦茶を煎れる前にフライパンで2分間、から煎りすると良い。【あさイチ（NHKテレビ）・2013年7月30日】

65.

ホルモンのGLP-1は、痩せるホルモンであり、その働きは、①脳の満腹中枢に働く。②胃に入った食べ物がゆっくり腸へ行き、血糖値に働く。③膵臓の血糖値を下げるインスリンが多く出る。GLP-1を増やすには、①一日に植物繊維18g（レタス4個分又はキュウリ18本分に相当）が必要であるが、日本人は平均5g不足しているから、植物繊維が多いアボガド、まぐろなどが良い。②魚に含まれているEPAは、小腸でGLP-1を刺激して出すから、鯖の缶詰が良い。山形県村山市はサバ缶を多く食べているから痩せている人が多い。【みんなの家庭の医学（テレビ朝日）・2013年7月30日】

66.

大腸ガン予防にはニンニクが良い。米国の場合、週1回食べると32%減少した。ニンニクにしか含まれていないS-アリルシステインが、ガン細胞を退治するNK細胞を元気にする。一晩で

S-アリルシステインを増やすには、①ニンニク一玉の皮をむいてみじん切りにする ②レンジで20秒加熱する。③塩麹50gに混ぜて室温で一晩寝かせると2.7倍になる。【みんなの家庭の医学（テレビ朝日）・2013年8月13日】

67.

不眠症を治すには、脳の松果体で作られる睡眠ホルモンのメラトニンを正しく出す。そのためには、①毎朝、決まった時間（午前10時まで）に朝日を浴びる。②日中は30分以上日光を浴びる（窓際でも可）。③夜は、強い光を見ない（スマートフォンを30センチメートル以内で見ること等）。

以上を実践すると、約一か月で眠れるようになる。更に、部屋の色は白色よりも暖色が良い。歯磨きは、寝る一時間前までにする。直前に歯を磨くとホルモンが減る。

睡眠ホルモンの材料になる必須アミノ酸・トリプトファンは、一日500~600mg必要であり、ホット・ミルク、納豆、豆腐、肉などのタンパク質を摂取すると良い。【主治医が見つかる診療所（テレビ東京）・2013年9月2日】

68.

心筋梗塞になり易いのは、頭髪の生え際が薄毛の人よりも、頭頂部が薄毛の人に多い。以上は、東京大学大学院・糖尿科が30代~80代の男性37,000人を調査した結果である。

その他に米国の調査では、仕事が出来る上司の下で働く人より、仕事が出来ない上司の下で働くの方が心筋梗塞になり易いとの結果もある。【ひるおび（TBSテレビ）・2013年9月17日】

69.

目が疲れた時には次のことをすると良い。①目の血流を上げるにはガムなどを噛むと良い。②目をギュッと閉じるのも、目のストレッチとして良い。③目のツボは後頭部にあるから指で押すと良い。④抗酸化物質が多く含まれる鮭、イクラ、レモンを食べると良い。⑤パソコン（PC）は、外光や室内の蛍光灯がPCの画面に映らないように角度を変えたり、PCの後ろの壁を照明で明るくしてPCの画面の輝度を同じにすると目が疲れにくい。【あさいち（NHKテレビ）・2013年10月15日】

70.

にんにくの根の部分を切ってから、レンジで10秒温めると皮がむけ易くなる。【あさいち（NHKテレビ）・2013年10月22日】

## 第71章～第80章

---

71.

玉子の底（空気が入っている平らな方）に割り箸を立ててひびを入れるてからゆでると皮がむけ易くなる。【あさイチ（NHKテレビ）・2013年10月22日】

72.

生姜、セロリ、アスパラなどの皮をむく時は、ペットボトルなどの金具のキャップを使用すると、薄くきれいにむける。【あさイチ（NHKテレビ）・2013年10月22日】

73.

桃の皮をきれいにむくには、皮を付けたまま真ん中にナイフを入れて種に沿って周りを切る。→両手でねじって二つに分けてから種を取り出す。→皮をつけたまま四つずつ位に切る。→まな板に皮の方を下に置いて桃の実を削って行くときれいに皮がむける。【あさイチ（NHKテレビ）・2013年10月22日】

74.

巨峰などの葡萄の皮は、穴が開いているのと反対の方に切り込みを入れてからむいて行くときれいにむける。【あさイチ（NHKテレビ）・2013年10月22日】

75.

ぜんそくや花粉症などのアレルギーには、レンコンが良い。抗アレルギー物質が多いレンコン、ニンニク、ネギ、シソは、脂肪肝や喉が痛い時の風邪薬にも良い。【あさイチ（NHKテレビ）・2013年10月28日】

76.

おでんの出しにはオイスターソース（大さじ3杯）、顆粒出し、塩少々で作ると十分に美味しくなる。【あさイチ（NHKテレビ）・2013年11月5日】

77.

おでんに入れる大根は、凍らせたものを使うと味がしみて美味しくなる。【あさイチ（NHKテレビ）・2013年11月5日】

78.

おでんに入れるこんにゃくは、きざみを入れて出しに漬けて置くと味がしみて美味しくなる。長く茹でると（加熱すると）硬くなるから注意する。【あさイチ（NHKテレビ）・2013年11月5日】

79.

茹で玉子は、大根おろしを擦って15分以内にビニール袋に入れ、30～40℃のお湯に30分入れると、柔らかいままの玉子に出来る。【あさイチ（NHKテレビ）・2013年11月5日】

80.

ジャガイモは皮をむいて、水で洗い、ペーパータオルで拭いて、新聞で包んで光を当てないようにして1日置いて煮ると、煮崩れがしない。【あさイチ（NHKテレビ）・2013年11月5日】

81.

一重まぶたは、二重まぶたより脂肪が厚く多いので、寒さから目を守ってくれ易い。大昔の間は二重まぶただったが、寒さから目を守る進化の過程で一重になったという説がある。【ひろおび（TBSテレビ）・2013年12月10日】

82.

バウムクーヘンは、そえ切り（水平方向に半月形に切る）にすると美味しい。本場のドイツで切っている方法である。【はなまる（TBSテレビ）・2013年12月11日】

83.

ミニトマトは、上から見て楕円形の直線が短い方を二つに切ると種が見えないのでサラダの時に良い。長い方を切ると種が見えて出てくるのでパスタなどに良い。【はなまる（TBSテレビ）・2013年12月11日】

84.

ケーキを切る時は、上の苺などを取ってから、約40度Cのお湯でナイフを暖めてから布で拭いて切ると、クリームが暖まってきれいに切れるので良い。切った後で、苺などを元の場所に戻すとケーキが崩れないのできれいだ。【はなまる（TBSテレビ）・2013年12月11日】

85.

シメジの石づきを取り除くには、一回で直線的に切らないで、シメジを二つに別けてから、石づき部分だけを三角形に切ると無駄なく除ける。【はなまる（TBSテレビ）・2013年12月11日】

86.

体内から糖質が無くなってきてから脂肪が減ることが最近の研究で判明したため、糖質を抑えるダイエットであるケトジェニックダイエットが有効である。そのためには糖質の多いビール、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、レンコンなどを摂るのを控える。アルコールなら糖質が少ない焼酎、ウィスキーを飲んだ方がダイエットに良い。野菜は葉物が良い。肉は何でも300gまで可能である。【はなまる（TBSテレビ）・2014年1月6日】

87.

胃腸をいたわる生薬メニューとして「雑穀カレー」が良い。カレー粉が胃腸に良く、一人前の作り方は次のとおりである。もも肉一枚とプレーンヨーグルト250gに塩・胡椒してからフライパンで5分間煮る。雑穀米1/2合にかけて出来上がりである。【みんなの家庭の医学（テレビ朝日）・2014年1月7日】

88.

肩甲骨が動きづらくなると肩こりになる。肩甲骨の上方にある僧帽筋（そうぼうきん）や下方にある広背筋（こうはいきん）が、長時間同じ姿勢でいると伸び縮みしなくなって固まる。すると肩甲骨の動きが鈍くなり、肩こりになる。腕を上げると、肩甲骨も普通60度位は上向くが、肩こりの人は45度位しか上向かない。前かがみの姿勢を正して、次の三つの体操を一日2回行うと肩こりに良い。①椅子に座って、右斜め前方に腕を伸ばし深呼吸する。左腕も同じく行い、左右3回行う。②壁に背中を付けて立ち、息を入れて壁に全て付けると僧帽筋に良い。③壁の前にして手を付け、足をV字にして10秒つま先立ちをする。次に足を八の字にして、足を広げていき、次に

狭める。【みんなの家庭の医学（テレビ朝日）・2014年1月7日】

89.

腰痛の85%は原因が不明である。痛む場所が変わったり、痛くない姿勢がない場合は、ストレスが原因の場合が多い。将来のことや人の心を悪い方に考えることが多いと、ストレスが神経物質に作用して腰痛になることがある。ものの考え方で治す「認知行動療法」とは、ものの考え方にある偏（かたよ）りや歪（ゆがみ）みを修正する。このため医師は患者に毎日の出来事と感想をノートを書かせて、偏りや歪みを発見している。あるいは恐れていたことが起きたら、どう対処するかを考えることで、ストレスが原因の腰痛が治る場合がある。【みんなの家庭の医学（テレビ朝日）・2014年1月7日】

90.

ガン細胞は毎日5000個できるが、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）の働きで殺している。又、インフルエンザ・ウイルスも殺している。NK細胞の活性は、朝が低く、昼は高く、夜が低い。ストレスがかかってもNK細胞の働きが低くなる。活性化させるには、「R-1（ア-177）乳酸菌」入りのヨーグルトを食べるとインフルエンザにもかかりにくくなる。その他に毎日の生活で、①十分な睡眠、②適度な運動、③笑うこと、が健康に良い。【身近な危険回避TV（フジテレビ）・2014年1月17日】

91.

白血球を増やして免疫力を上げてインフルエンザを予防するには、ブロッコリーやリースプラウトなどの野菜を食べ、38度C～39度Cのお湯にじっくり入浴すると効果的である。【主治医が見つかる診療所（テレビ東京）・2014年1月20日】

92.

インフルエンザ・ウイルスは、喉の粘膜が乾燥していると体内に侵入しやすくなるので、鼻呼吸をすると良い。マスクをしていてもウイルスを防ぐことはできないが、喉の乾燥をふせぐため間接的にウイルス予防が可能になっている。更に、感染を予防するには10分～15分ごとに水やお茶などの水分を飲むと良い。何故なら喉の乾燥を防ぐと共に、喉に付いているウイルスが嚥下（えんげ）されて胃に入り、胃酸によって死滅するからである。インフルエンザを診察する医者も、一人の患者を診て終わる度に良く水分を飲んで予防している。【主治医が見つかる診療所（テレビ東京）・2014年1月20日】

93.

免疫力を上げるには睡眠時の方が高い。良い睡眠をとるには、体を温めて鼻呼吸をする。体温が1度C上がると、免疫力は5～6割アップする。樹状細胞は免疫力のボスであり（ナチュラルキラー細胞が守っている）、元気になれば免疫力がアップする。免疫力がアップする食品は、ヨーグルト、納豆、メカブ、キムチ、キノコ、マイタケ、梅干し、スパイス類などである。【主治医が見つかる診療所（テレビ東京）・2014年1月20日】

94.

夕食から朝食まで8時間以上何も食べないと、腸は夜間に活発なぜん動運動をする。又、10分以上腹這い（うつ伏せ）になり5回ほどごろごろ寝転がると、更に腸のぜん動運動が促進されて、排便が可能になり、便秘に効果がある。腸の中に食べ物が残っていると、ぜん動運動が鈍くなり、ガスも多く出やすくなる。【みんなの家庭の医学（テレビ朝日）・2014年2月25日】

95.

認知症予防には、①運動、②知的活動、③コミュニケーションが大切であるが、脳の記憶を司る海馬（かいば）に繋がっている嗅神経と関係していることが近年の研究で判明した。嗅神経にダメージがかかると海馬が衰えて認知症になる。従って、或る香りを嗅いで嗅神経を再生させると海馬にも良く、認知症のリスクが減少し回復する。或る香りとは、昼は活性化させるローズマリー（2滴）＋レモン（1滴）の割合で混ぜたアロマをペンダントなどに付けて、出来れば午前中2時間位嗅ぐ。夜は鎮静化させるラベンダー（2滴）＋オレンジ（1滴）のアロマを就寝前1時間とその他夜間に1時間位嗅ぐ。天然の植物のアロマを使用すること。フランスでは200年の歴史がある。【みんなの家庭の医学（テレビ朝日）・2014年2月25日】

96.

夜間頻尿の推定患者数は4500万人と言われており、40歳代で40%、80歳代では殆どの方が悩んでいる。夜間起きて転倒して骨折するリスクが2倍になる。改善方法は、寝る4時間前に風呂へ入ることである。その理由は、足に溜まった余分な水分が、寝ると足から膀胱へ移動して、約200CC以上溜まりやすくなり尿意を感じる事が多くなって来るからである。寝る4時間前に風呂に入ると、足に溜まった水が就寝前に尿として出やすくなり、夜間頻尿に効果がある。【みんなの家庭の医学（テレビ朝日）・2014年2月25日】

97.

膝の痛みの約3割は、膝の軟骨がすり減って骨が当たる「変形性膝関節症」であるが、この場合、横になって寝ているだけでは痛みはない。寝ていても痛い場合、膝が痛くなってから1年位で急速に歩けない程痛い場合、スネや足首や背中など全身が痛い場合は「低リン血症性骨軟化症」が考えられる。これはリンが尿と一緒に体外へ出て、全身の骨が柔らかくなり、骨の強度が低下し脆くなって、ぜい弱性骨折によって痛くなるものである。従ってその治療としては、飲み薬などでリンを補給すると治るようである。【みんなの家庭の医学（テレビ朝日）・2014年3月11日】

98.

椎間板ヘルニアは、骨の中身が出てくる病気であるが、放って置いてもマクロファージ（白血球の一種）が食べてしまうから約9割の人は治っている。体を前に曲げる「前屈テスト」で痛みがなければ、治っているようである。しかし、電気が走るようにビリビリしたしびれがある場合は、神経が傷んでいるために「神経障害性疼痛」になっていると考えられる。従ってその治療としては、神経の興奮を抑える薬で治るようである。【みんなの家庭の医学（テレビ朝日）・2014年3月11日】

99.

頻尿は、「過活動膀胱」で神経が敏感になって起こる場合が多い。しかし、「夜間頻尿」が治らないで、日中は重いだるさがあり、肌を指で押すと跡が残りむくみがある場合は、他に原因があると考えられる。（トイレの回数が1日8回以上で、夜間に1回以上あれば「夜間頻尿」と言われている。）更に、メタボ体型で高血圧の場合、又は夜の尿の量が多い場合は、「かくれ心不全」が考えられる。これは心臓のポンプ機能が低下しているのに症状がなく、突然に心臓病になり易い。その他に、頻尿と併せて考えられる病気は次のとおりである。①頻尿＋残尿感 → 前立腺肥大症（男性）・骨盤臓器脱（女性）、②頻尿＋いびき → 睡眠時無呼吸症候群、③頻尿＋喉の渇き → 糖尿病。以上の症状は、病院の「総合診療科」で診て貰うと有効である。【みんなの家庭の医学（テレビ朝日）・2014年3月11日】

100.

男性の脳の中心部分は薄い、女性の脳は厚く出来ていて、脳の機能も違っていると考えられる。つまり男性の脳は一つのことには働かないため、例えば電卓やワープロのようなものであり、早く〈結論〉を求める志向が強い。これに対して女性の脳は色々なことが働くため、コンピュータのようなもので、多方面に気を遣い〈共感〉を求めることが多い。このように男性と女性では脳の機能が違ふと考えれば、夫婦も円満になると思われる。【別冊 主治医が見つかる診療所（テレビ東京）・2014年3月13日】（第Ⅱ巻完）

## 雑学ノートⅡ（第51章～第100章）索引（五十音順）

---

朝日（67）  
アレルギー（75）  
アロマ（95）  
胃（60）  
胃酸（92）  
石づき（85）  
苺（84）  
胃腸（87）  
入れ歯（57）  
インフルエンザ（91）  
インフルエンザ（92）  
薄毛（68）  
運動（56）  
オイスターソース（76）  
おでん（76）  
おでん（77）  
おでん（78）  
肩こり（88）  
カレー粉（87）  
がん（54）  
ガン細胞（90）  
肝臓（63）  
きのこ（58）  
切り込み（74）  
空海（51）  
くず餅（53）  
ケーキ（84）  
肩甲骨（88）  
原爆投下（55）  
コーヒー（63）  
小麦でんぷん（53）  
こんにゃく（78）  
寒さ（81）  
しびれ（98）  
シメジ（85）  
ジャガイモ（80）  
生姜（72）  
植物繊維（65）  
女性（100）  
自律神経（59）  
心筋梗塞（68）  
心不全（99）  
椎間板ヘルニア（98）  
ストレス（89）  
スロージョギング（52）  
線香花火（62）  
そえ切り（82）  
ソ連（55）  
ダイエット（52）  
大根（77）  
大根おろし（79）  
大腸ガン（66）  
種（83）

タマネギ (61)  
炭酸水 (60)  
男性 (100)  
糖質 (86)  
納豆 (61)  
夏バテ防止 (58)  
煮崩れ (80)  
認知症 (54)  
認知症 (56)  
認知症予防 (95)  
ニンニク (66)  
にんにくの皮 (70)  
バウムクーヘン (82)  
パソコン (69)  
腹這い (94)  
バランス能力 (57)  
ビール (86)  
冷え症 (64)  
膝の痛み (97)  
一重まぶた (81)  
火の玉 (62)  
ひらがな (51)  
頻尿 (99)  
葡萄の皮 (74)  
不眠症 (67)  
風呂 (96)  
ブロッコリー (91)  
ペットボトル (72)  
便秘 (94)  
まな板 (73)  
水 (59)  
ミニトマト (83)  
麦茶 (64)  
眼の疲れ (69)  
免疫力 (93)  
桃の皮 (73)  
夜間頻尿 (96)  
痩せるホルモン (65)  
ゆで卵 (71)  
ゆで卵 (79)  
腰痛 (89)  
ヨーグルト (90)  
ヨーグルト (93)  
リン (97)  
レンコン (75)  
レンジ (70)  
割り箸 (71)

(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Ⅱ巻

<http://p.booklog.jp/book/83650>

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/83650>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/83650>

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

運営会社：株式会社ブックログ