

10月 VOL. 76

ぼくたち わたしたちの みちしるべ ~Run to the FUTURE~



全国のみんなこれにちは!!



2013年10月1日発行
発行元
早稲田育英ゼミナール
0120-198176
www.wasedaikuei.co.jp



秋と味覚



2学期が始まって早1か月が過ぎました。2か月ほど前は毎日暑くてたまらない気候でしたがいつの間にか涼しくなってきて、夜には肌寒く感じる日も少なくありません。10月は秋真っ只中です。

日本では、花が咲くあたかい春が来て、日差しが照りつく暑い夏がきて、山の緑が赤や黄色に変わった秋が来て、葉っぱが散り刺すような寒さに凍える冬が来て、季節が巡り巡る「四季」があります。このように1年に4つの季節が巡るという国は、あまり多くはありません。この日本に生まれ四季を満喫するという機会があるのですから、季節を存分に楽しみましょう。

秋と言えば何を思い浮かべますか？食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、勉強の秋などなど…、秋を感じるのは様々ありますが、特に今回は「食欲」の秋について取り上げます。

秋の食べ物といえば、真っ先に思い浮かぶのは栗や松茸、梨や秋刀魚と言ったものでしょか。どれも旬の食べ物です。では、旬の食べ物とそれ以外の季節の食べ物の違いについて見てみましょう。旬と言うのは、その食べ物の食べごろの時期の事を言います。今でこそハウス栽培や露地栽培などの技術が発達し、温度などの調整ができる事によって一年中食べたい食物を食べることができます。昔は季節の食べ物は旬の時期にしか食べることができませんでした。昔から「旬の食べ物には栄養がある」といわれていますが、実は、旬の食物の栄養価は昔も今も変わらず、旬の時期に充実した栄養価を持っています。しかしそれ以外の季節は旬に比べて栄養価が少ないことが明らかになりました。

また、旬であると言うことは栄養価だけでなく、値段が安いと言うことも言えます。四季の移り変わりに任せ、ビニールハウスや養殖など使用しません。そして、虫食いや病気に強いため農薬も使用しないで済み、低コストで安全に沢山の量を収穫することができます。つまり、旬の食べ物が多い秋は、美味しく、栄養価が高く、そして安く安全に食べ物を楽しむことができ、良い事づくしと言う訳です。

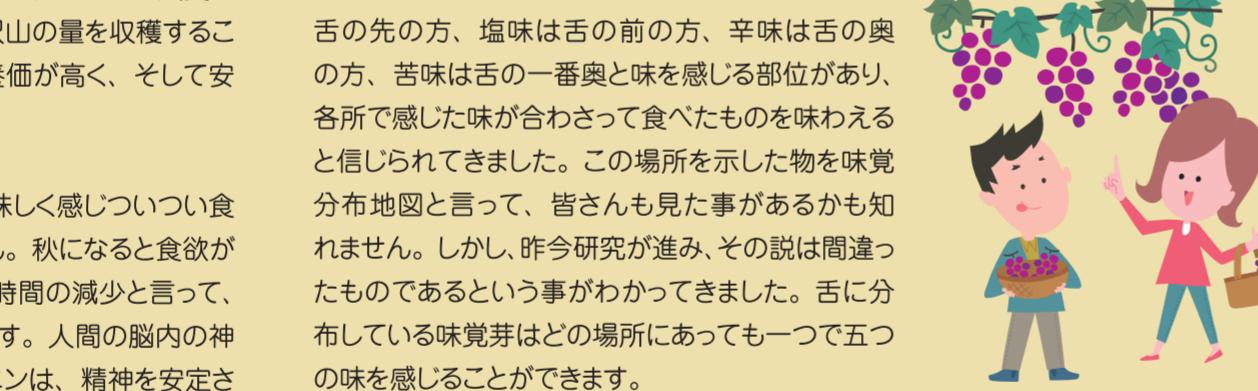
秋は上にも挙げたように旬の食べ物が多く、何を食べても美味しい感じついで食べ過ぎてしまい体重が増えてしまう、と言う事も少なくありません。秋になると食欲が増加するには様々な理由が考えられています。例えば、日照時間の減少と言って、夏から秋にかけて日が出ている時間が短くなることがその一つです。人間の脳内の神経伝達物質に「セロトニン」と言うものがあります。このセロトニンは、精神を安定させてくれるもので、日光にあたる時間によって分泌される量が変わってくると言わせていて、日光にあたる時間が長いほど多く分泌されると考えられています。秋や冬と言った季節にはなんだかセンチメンタルな気分になることもあります。これは一説では、体が日光にあたる時間が減り、セロトニンの分泌が低下するからです。そして、このセロトニンは、日光にあたるだけではなく、糖質、乳製品、肉類の摂取や睡眠をとることによっても分泌されます。そのため秋になると身体が日光を浴びることで得られないセロトニンを増やして精神の安定を保とうとする為に食欲が増すと考えられています。

では光にあたれば良いのかと言うと、そう言う訳ではありません。部屋の照明と太陽の光は明るさが段違いに違うからです。明るさの単位は「ルクス」で表されますが、太陽の光は晴れている日中では100,000ルクスもの明るさがあります。木陰に入ると10,000ルクスになり、曇りの時は30,000ルクス、そしてとても暗いと感じる大雨の日の明るさは5,000ルクスと、



晴れに比べて少なくなります。では室内の照明の明るさはどれほどのものなのでしょうか。答えは、300ルクス前後と言われています。太陽の光は、室内の照明よりも明るさが比較できないほど明るいです。そして、9月から10月にかけてガクッと太陽の光を浴びて行われる時間が少なくなってしまい、結果としてセロトニンの摂取法が食事という方法になるために食欲が増すのです。

さて、そのように増した食欲に従って秋の味覚を存分に楽しむ事ができるのは、人の舌が味を感じることができるからです。チョコレートは甘くて、梅干しは甘酸っぱい、唐辛子は辛いと言った様に、様々な食べ物の味を感じ事ができるのは舌のおかげです。舌には味覚芽と言う物が分布していて、その味覚芽で味を感じることができます。感じる味覚は甘味、塩味、辛味、苦味、そしてうま味の五種類です。これまで場所ごとにそれぞれの味を感じる部位があり、甘味は舌の先の方、塩味は舌の前方、辛味は舌の奥の方、苦味は舌の一番奥と味を感じる部位があり、各所で感じた味が合わさって食べたものを味わえると信じられてきました。この場所を示した物を味覚分布地図と言って、皆さんも見た事があるかも知れません。しかし、昨今研究が進み、その説は間違ったものであるという事がわかつてきました。舌に分布している味覚芽はどの場所にあっても一つで五つの味を感じることができます。



そして、その舌にある味覚芽で味を感じることができます。物を食べて、おいしく感じたりします。感じたりするのは、味を感じるからだけではありません。例えばおでんは冷たいより温かい方が美味しいし、うどんの麺の硬さに好みがあったり、また一人で食べる食事より友達や家族と一緒に食卓を囲む方が食事は美味しい感じます。このように口の中では、どんな味がするかということを感じるだけでなく、その食べ物が熱かったり冷たかったり、固かったり柔らかかったり、粘りがあるなどの味以外の性質の情報が脳に伝わるからです。また口の外ではその食べ物のにおいや形、色合いの情報、静かな心地よい雰囲気で食べているか、騒ぐかのところで食べているかなど聴覚や他の感覚から入ってくる情報や、さらには、空腹であったり、調子が悪かった、などのからだの状態や、過去にその食べ物を口にしたことがあった、なかった、テレビで特集されていた、などなどのいろいろな過去の経験の情報も含めて、脳が総合的に判断します。食事は、五感で楽しむことができるのです。

様々な要因が合わさって食べ物は存分に堪能できます。味を感じる仕組みを思いながらおいしい秋の味覚に舌鼓を打ってみてください。



巨人伝説



今現在、世界各国で巨大な骨が発見されているとの報告がある。南米ボリビアのモホス平原で日本人の調査隊が発見した古代人の骨は、1.8m以上あったという。他にも、世界各国で、2.4m～10.1mの巨人の骨が発見されているという。古来から巨人にまつわる伝説・伝承は数多くある。はたして巨人は存在したのだろうか。そして、現代でもどこか広大な森林地帯や山岳地帯などの失われた世界にて生き延びているのだろうか。

これより世界中の巨人伝説を紹介していくことにします。



インド神話

■ブルシャ

古代インドの聖典『リグ・ヴェーダ』によると、世界の最初に巨大な原人ブルシャが存在していたとされる。神々は巨人ブルシャを供え物として祭りを行い、ブルシャの口や手足から太陽や月、神々や人間など世界の全てが生まれて、世界がつくれたという。

1,000個の目と1,000個の頭、1,000本の足を持つと言われる。



古代中国神話

■盤古 (ばんこ)

遙かに遠い昔、天地がまだ分けられなく、宇宙はもやに包まれていて、その模様まるで大きな卵のようだった。その卵から一人の巨人が生まれた。それがまさに盤古であった。盤古は日々成長ていき、それにあわせてやの中で明るいものと暗いものが段々と分かれていって、やがて明るいものは上に集まって天となり、暗いものは下に集まって地となった。

盤古がさらに成長し、背が伸びるにしたがって、次第に天と地は引き裂かれるように分かれていった。1万8千年の後、天と地の距離は9万里（約35万km）にも達した。

やがて盤古が死をむかえる。すると、彼の息は風となり、左目は太陽、右目は月となつた。

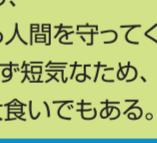
頭や手足は四季と山脈になり、血は海や川に、肉は土となつた。髪の毛は星となり体毛は草や木になつた。そして歯や骨が鉱物や岩石となり、汗は雨となつた。最後の声は雷となつた。こうして万物が生まれたとある。



北欧神話 (キリスト教以前、北ヨーロッパで語りつがれていた神話)

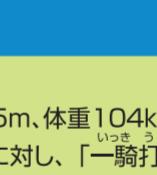
■ユミル (らるる生物の中で最初に生まれたすべての巨人の父)

太古の昔、宇宙には巨大な蟹型の父があるだけだった。その北には氷と霜の国、南には炎の国があった。氷と炎がぶつかって裂け目にしてくわいたり落ちて、そこから最初の生物である巨人ユミルが生まれた。そしてユミルの身体から何人もの巨人が産み出され、その中に頭が何個もある奇怪な姿の巨人もいたとされている。



■トール

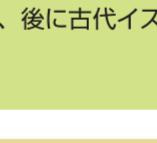
北欧の十二神のうちで父であるオーディンにつぐ偉大な神。雷の神にして北欧神話最強の戦神。性格は豪快で荒々しい。アース神族最強の戦士ともされ、彼の持つハンマー・ミヨルニルは、対巨人族との切り札であり、絶大な威力を發揮したという。宿敵巨人族をうち倒したり、悪い巨人から人間を守ってくれるということで大変人気のある神様である。その一方でのんを深く考へず短気なため、だまさやすく、頭を使った戦いには向かないようである。とんでもない大食いでもある。



旧約聖書

■ゴリアテ (ゴライアス)

旧約聖書に、サムエル記に登場するペリシテ人の兵士ゴリアテ（身長3.5m、体重104kg）という巨人が登場する。彼は当時ペリシテ人が争っていたイスラエル人に対し、「一騎打ちで勝負しろ！負けた側は勝った側の奴隸になるのだ！」と挑発したところ、後に古代イスラエルの王となるダビデによって倒されてしまう。



みんなの作文

小学6年 姫路南教室
伊東 侑真さん 「ぼくのお手伝い」

「せんたくものを取り入れる」これがぼくの唯一のお手伝いです。といつても、決まつたお手伝いではありません。たのまれた時にしかないお手伝いです。

めんどくさがりのぼくにとって、お手伝いは苦手です。何をたのまれても、すぐにめんどくさいと思ってしまうのです。その気持ちは、お手伝いをする行動にも表れて、結局、お母さんに叱られてしまいます。決まつたお手伝いはできないのです。

唯一のお手伝いがきらいでない理由は、汚れていたせんたくものが洗剤の香りに包まれている気持よさです。そして、それを次々と取り入れていく楽しさです。さらに、取り入れ終わつた後の充実感です。

このように感じられるお手伝いを増やすなければなりません。仕事も家事もこなすお母さんの大変さにも気付いているからです。できるお手伝いを増やして、家のでの自分の役割を広げていきたいと思います。

ちえのわ

このコーナーでは、様々なクイズ・なぞなぞ等を出題します。正解者の中から抽選で、5名の方に図書カード1000円分をさし上げます。

塾長の手元にある応募用紙(アンケート用紙)に答えを記入して、塾長に提出してFAXしてもらってください。さあ、いろいろ智恵を借りながら、みんなで楽しくレッツチャレンジ！

■ネフィルムとオグ

地上に人が増え始め、娘たちが生まれると、神の子らは人間の娘たちの美しさに引きつけられ、それそれが選んだものを妻にした。そこから生まれたのがネフィルムという巨人であった。そして人間たちの食べ物を食べすぐと、今度は共鳴を始めた。この様子を見た神は大洪水を引き起こし、ネフィルムたちを絶滅させようとしたという。神はネフィルムの絶滅を図ったが、オグという巨人だけはノアの箱舟に乗って生き残ったという。

レムリア伝説

その昔、太平洋上に今は失われた大陸があったとされるとき、18mもあるレムリアという巨人族がいたと伝えている。

ギリシャ神話

■不死の巨人ギガース (ギガントス)

両足が伸びた胴体になっている、ギリシア生まれの巨人。全部で24人おり、みなが長い毛が長く、足の先は伸びた尾になっている。身体は鎧に包まれ、手には長槍を持つ。ものを投げることが得意で、岩石や燃えた木を投げつけて戦う。その威力はすさまじく、投げた岩石は天までとどく。また、彼らは生まれ故郷の草原にいる限り決して死れないという特徴がある。たとえ死ぬことがあっても故郷の大地上に倒れたとたんに何度でも生き返ってしまう。ギガースたちは全員、草原の大地上の中から植物が生え出てくるように生まれてきた。

■1つ目の巨人キュクロプス族 (英語ではサイクロプスと呼ばれる)

キュクロプスはギリシアで生まれた、ひとつ目の巨人である。最初に生まれたキュクロプスは、ステベロス、ブロンテス、アルゲスという名の三人の兄弟で、その後人数が増え、地中海の島々にも住むようになった。姿は人間と同じだが、大きな丸い目がひとつしかなく、額の真ん中についている。巨人なのに細かい工作事が得意で、いろいろなものを作ったといわれている。そのひとつに雷がある。古代のギリシアでは雷は、ゼウスという最高神の力でもたらされると信じられていた。しかし、雷光、雷鳴、雷雲を作ったのはキュクロプスで、それをゼウスにプレゼントしたのであった。燃えさかる火山を溶鉱炉として利用し、英雄たちの鎧や兜も作った。



イヌイット (エスキモー) の言い伝え

■心優しき巨人ツニート

はるか昔イヌイットが極北（アメリカの北）に住みつく前からツニートという名の心優しい巨人が住んでいた。だが、移住してきたイヌイットたちを見た巨人は、目から血を流しながら逃げたと言われている。

ドイツ民話

■山の精霊リューベツァール

ドイツのリューベツィン地方のリーゼンビルゲという山に住むという山の精霊である。ひげを生やし、杖をついて木ぐで歩くリューベツァールという絵画もある。姿をかたをえめることができ、人々の前に、あるときは修道士、あるときは宿屋の主人、狩人などの姿で現れて、悪い者はこらしめ、正直者には幸福を与える。リューベツァールの物語は今も人々の間に親しまれている。

日本の伝承

■ダイララボッち (大太法師)

日本にも名をダイララボッち(ディララボッち、タイタン坊など地方によつて名が異なる)という巨人がいた。姿は人間と同じあるが、その巨大さは世界の巨人の中でも上位に入る。伊豆半島を片手に富士山の頂上に寄りかかり、海水を飲んだ、など、驚きのサイズだ。群馬県の赤城山に腰を降ろして利根川で足を洗つたとか、栃木県の羽黒山に腰かけて鬼怒川で足を洗つたとか、いろいろな武勇伝がある。ダイララボッちは体が大きいわりに子供っぽいところがあり、よく足をバタバタさせる。そのため地面がへこみ、日本のあちこちに大きな湖ができてしまうのである。また、土遊びが好きで、地面を掘つて山を作つて遊ぶ。こうやって、彼は富士山を一晩で作つてしまつたそうだ。



中学2年 三保教室

安井 佑梨子さん 「数学へのヒント」

小学の頃、私は算数が嫌いでいた。苦手以前に、勉強がしたくない、どうせ分からぬだろうという思いから生じる、「嫌い」でした。

黒板にただ書かれるだけの公式と、口頭での説明で、その時の問題はわかつても応用問題になると、一切できませんでした。特に图形が分からず、教科書を見ても理解できないのは今でも少しあります。

中学生になってから塾入りし、一对一での授業で、あることに気付きました。自分から避けて問題を解かないとほつたいない。正答できなくてもまずは自分で解くことで、人に教えてもらうと面白いくらいに頭に入つくるのです。そのことに気付いてから数学の問題はパズルや迷路のように感じました。絡まった糸を、少しづつ解いていくように、最後には一本の糸になったのです。

数学は積み重ねだ、と先生が言つていましたが、本当にその通りだと思います。今では数学と向き合うのは本当に楽しい遊びです。