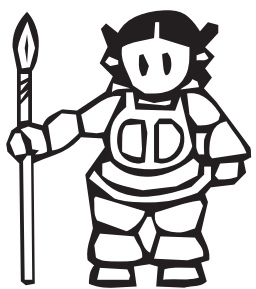


古代の人物にふれて

ホームガス課 宮本 剛佳



皆さん、こんにちは。日頃よりアポロ興産株式会社を、ご利用していただきありがとうございます。

今回は、古代の人物について、ご紹介をさせていただきたいと思います。

古代の人物と言っても様々な人がいると思います。

古代の時代から遡れば、卑弥呼が、一番有名ではないでしょうか。

さて、卑弥呼とは、どのような人物なのでしょう。

生年月日は不明、亡くなった日も不明ですが、大小30の国々をまとめる邪馬台国の女王として共立されたそうで、卑弥呼が女王になる前はかなりの内乱があり、それを終わらせてしっかりと邪馬台国を統一したそうです。

あと、積極的に外国との交流を図り、外国から金印をいただいた事は有名な出来事で、知っている人も多いのではないのでしょうか。ちなみに弟が一人いたそうです。

邪馬台国についても、近畿地方にあった説と九州地方にあった説に分かれるそうで、古代のロマンに想いを巡らせてはいかがでしょうか！

次に、ご紹介したいのは、聖徳太子で、生年月日は574年2月7日で、亡くなった日は622年で満48才です。

生まれた頃から神童と呼ばれ、皇太子になってからは、推古天皇の摂政として活躍し、冠位十二階や十七条憲法の制定などをしました。

若い頃には、さまざまな仕組みを作り上げましたが、晩年には仏教の經典に関する注釈書を作ったりしていました。当時、仏教は最先端の考えで、かなり熱心にやったそうです。

聖徳太子といえば、このような伝説が残っているようで、当時の役人の多くは、政治の中心である飛鳥に住んでいましたが、聖徳太子は、そこから20キロも離れた斑鳩に住んでおり、「黒駒」と名付けた愛馬に乗って、毎日飛鳥まで通っていたらしく、その道は現在「太子道」と呼ばれていて観光名所にもなっているほどです。

この「黒駒」には、もう一つおもしろい伝説が残っているようで、ある日、聖徳太子が、この馬にまたがると、いきなり空へと舞い上がり、富士山の上まで飛んで行き、そのまま北陸地方を経由して、3日後に戻ってきたらしいとの話で、とても今では考えもつかないような事です。

この里駒は、聖徳太子が亡くなった時、両目から血の涙を流して一緒に死んだとも言われています。

聖徳太子には、生まれる時のエピソードも残っているようで、ある日、聖徳太子の母は、救世観音菩薩と出会い「お腹を借りたい」と言われて口の中に入り込まれるという夢を見た。

その後、出産したのが聖徳太子だと言われています。

今回紹介した2人以外にも古代の人物の名を上げていくと、推古天皇や天智天皇、中臣鎌足、天武天皇など多くの人物の名が上がってきます。

皆さんも一度は聞いた事のある人物の名があるのではないのでしょうか。

又、時間のある時に少しでも、古代の人物の歴史をひもといてみるのもいかがでしょうか。

又、観光地などを巡り、その時代に生きた人に想いを巡らしてはと思います。

優れた栄養食品アーモンド

総務課
北田 文菜

以前は、脂質が多くカロリーも高いというイメージから、敬遠されることが多かったアーモンド。ところが、実は栄養価に優れており、アンチエイジング効果や生活習慣病予防効果が期待できるスーパーフードとして注目が集まっています。

では、具体的にどのような効果があるのかをご紹介します。

●ダイエット効果

アーモンドは低糖質であることに加え、ビタミンやミネラルなどダイエット中に不足しがちな栄養素がたくさん含まれています。脂肪分はやや高めですが、脂肪や糖の吸収を抑制する働きが期待できるオレイン酸を豊富に含んでいるため、ダイエット中の方には強い味方となってくれる食材です。

●アンチエイジング効果

老化(アンチエイジング)は、体内で発生した活性酸素によって細胞が酸化することが原因で進むといわれています。アーモンドに含まれるビタミンEやポリフェノールには、強い抗酸化力が期待できます。そのため、活性酸素の生成を抑えることができ、体の酸化を防ぐことでアンチエイジングにも効果を発揮します。

●むくみ解消効果

毎日夕方になると足がむくむなど、むくみに悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。アーモンドに含まれるカリウムには、体内の余分な水分を排出する効果があるため、むくみ解消にも効果的です。

●貧血予防効果

貧血とは、血液中の酸素量が低下している状態で起こる動悸やめまい、息切れ、倦怠感などの症状のことで、鉄分が不足すると貧血を起こしやすくなります。アーモンドには鉄分も含まれているため、貧血予防効果も期待できるといえます。

さて、これだけたくさんの効果が期待できるアーモンドですが、1回に食べる量の適量は何のぐらいだと思いますか？1日あたりの目安摂取量は、女性20粒、男性22粒程度と考えられており、概ね25粒以内が望ましいでしょう。アーモンドは食物繊維が多く便秘解消にも効果的ですが、食べ過ぎると下痢をする場合があります。

また、ビタミンEは脂溶性ビタミンに分類され、体外に排出されにくいという特長があります。アーモンドを過剰に摂取することでビタミンEが体内に蓄積し、肝機能障害などを引き起こす可能性もあります。

また、脂質も全体の成分のうち50%と多く、過剰に摂取すると消化吸収に時間がかかり、体質によっては体に負担になってしまうこともあります。

食べるタイミングは、一度にたくさん食べるのではなく、間食がわりに毎日適量ずつ食べることで、不必要なおやつ習慣のリセットにも役立ち、適切な栄養摂取が可能となります。

アーモンドがスーパーフードと注目されるのも頷ける程、たくさんの栄養素が含まれていて、まさに優れた栄養食品といえますね。気になる方は、間食のお菓子代わりにアーモンドを選んでみてはいかがでしょうか。