

ヴェリタス学習会通信 81

予定表カレンダー →



令和5年12月の予定

- ・月曜日 12月4・11・18日 大安公民館1階研修室 18:30~21:00
25日 ヴェリタス事務局 18:30~21:00
- ・水曜日 12月6・13・20・27日 ヴェリタス事務局 18:30~21:00
- ・木曜日 12月7・14・21日 員弁老人福祉センター1階会議室3 18:00~20:30
- ・金曜日 12月1・8・15・22日 北勢市民会館1階リハーサル室 18:30~21:00



藤原文化センターは休止中です。水曜日はヴェリタス事務局で開会しています。

25日(月)は、大安公民館が予約できませんでした。ヴェリタスの事務局で行います。

29日(金)、1月4日(木)は、希望があればヴェリタス事務局を開けますので、利用したい方はお知らせください。

連絡先

ヴェリタス学習会担当まつみやの携帯電話番号：090-7696-0189 (+メッセージも可能)

メールアドレス：npoveritas@gmail.com

LINE ID：m9s0bay (4文字目は数字のゼロです)

Facebookの「松宮 卓」に友達申請していただければ Messenger が使えます。

メールや LINE 登録をしていただいた方には、それを利用して休会連絡を行います。手数料削減協力のため、できる限りご登録ください。LINE を利用して、宿題等の画像を送ってくる子もいます。自分でできるところまでやって送ってもらうと、効果的な返信ができます。



Zoom などの会議ツールを利用しませんか



今後、さらに利用が広がる Zoom クラウドミーティングや Skype, Facetime, Google Meet などを利用して学習しませんか。興味のある方は、ご相談ください。

全身のわずか2%の脳がエネルギーの24%を消費する

私たち人間は、身体を構成するあらゆる器官が協力して活動を行っています。その中でも、脳は全体の司令塔として、重要な働きをしています。わずか2%にすぎない脳が、全エネルギーの24%を消費しています。その

エネルギー源は、ブドウ糖です。



私たちがスイーツ（スイーツ）を大好きなのは、脳がそれを欲しがっているからです。お米やパン・麺類・お好み焼きなど、炭水化物は、体内の酵素の働きで、やがてブドウ糖に変えられてエネルギーとなります。過度なダイエットで炭水化物の摂取量が減ると、脳の働きにも影響が及びます。ブドウ糖のほかにも、脳の働きに良い栄養素があります。それらを下で紹介します。今回は2つだけ。

脳に良い栄養素 DHA（ドコサヘキサエン酸）

お菓子のパッケージに「DHA〇×mg」などと記されているのを見たことがありませんか。DHA は脳組織に多く見られ、脳や神経の発達を促す働きがあります。脳や神経の成長期にある皆さんには、とりわけ大切です。DHA には脳の働きを促進する働きもあって、記憶力や集中力を伸ばす働きがあります。

DHA は、おもに魚に含まれます。イワシ、サバ、サンマ、アジ、マグロのトロなどに多く含まれています。青魚が多いですね。食べるのが苦手な方もいると思いますが、魚肉ソーセージなどに DHA が添加されているものもあるので、試してみてください。アマニ油やエゴマ油にも含まれています。ドレッシングに使う人が増えました。コーヒーにこれらの油を垂らして飲んでいる人もいます。アボカドにも含まれています。



必須アミノ酸チロシン

スポーツの試合で勝った時、テストの結果が思いのほか良かったとき、ビデオゲームでレアアイテムを手に入れたとき、抽選が当たったときなど、うれしいことがあると、脳内でドーパミンという物質が分泌され、幸福感が上がります。ど忘れしたことを思い出した時にもドーパミンが分泌されます。よくやったという、脳へのご褒美です。

ドーパミンは、アルコールや麻薬・覚せい剤を摂取しても分泌されます。幸せな気分を味わいたくて、やめられなくなってしまいます。中毒になり、身体をむしばんでいくこととなります。こんな方法でドーパミンを出さず、上の段落の方法でドーパミンを出すようにしましょう。

ドーパミンは、学習能力を高めてくれる働きも持っています。ドーパミンの不足は、うつ症状の原因にもなります。そのドーパミンの原料となるのが必須アミノ酸チロシンです。

チロシンは、アーモンド、アボカド、バナナ、牛肉、鶏肉、卵、チョコレート。コーヒー、緑茶、ヨーグルト、スイカなどに含まれています。



私は中学生のとき、コーヒーを飲むと記憶力が落ちるというデマを信じて、テスト期間中はココアを飲んでいました。でも、コーヒーを飲まなかったおかげで、試験前日もしっかり眠れ、当日に力を発揮できたのではないかと思います。（カフェインを多く含むコーヒー・紅茶・緑茶などは、覚せい作用があり、夕刻以降に摂取すると、十分に眠れなくなります）