

クイーン倶楽部だより 11月号

2013年 第131号

ERIN 有限会社エコ・ライス新潟
 新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
 TEL 0258(66)0070 FAX 0258(66)0447
 URL http://www.eco-rice.jp/
 E-mail eco-net@nekonet.ne.jp

『大学は美味しい!!』フェア新潟



県内外の大学が集結！ プロジェクト88

知られざる大学の「食の研究」成果を発表！

地元新潟での開催2回目となった「大学は美味しいフェア!! in新潟」。

新潟県内の6大学・高専をはじめ、北陸学院大学、共愛学園前橋国際大学、松本大学、信州大学が参加しました。

各大学の教授による公開講義や、足踏み脱穀体験、俵づくりなど盛りだくさん！

近くにあっても普段なかなか交流することの少ない大学と地域が、ぐっと近づくことができた3日間でした。

- 1 大型ビジョンを利用した、大学教授による講演。
- 2 各大学自慢の商品がずらっと並んだ即売会場。
- 3 俵づくりに参加した人に「お米へのメッセージ」をカードに記入してもらい、繻んだばかりのムシロにディスプレイ。
- 4 T P P 問題やお米の未来など沢山のメッセージをいただきました。
- 5 「過疎化に大学は何ができるのか」をテーマにした講演とディスカッション。
- 6 「大学対抗料理バトル」4大学の料理自慢の学生が共に挑戦。優勝は北陸学院大学チームの加賀レンコンを使った、「秋の百万石お・も・て・な・し井」でした。

ドクター中村の健康徒然記 その33

夢は脳の健康保持に必要なだ



中村 信也(なかもらのぶや)
 医学博士、東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、「食と医療の医療薬膳研究の第一人者」として活躍中。

私はよく夢をみます。どういう夢をみているのか気になり、記録してみました。100夢に達したので、分析してみました。

記録は本年の3月23日より10月10日まで2002日間で、115夢でした。一日あたり、0.6夢、二日1夢でした。

朝に目が覚めて記録するとはなく、夢で目が覚め、すかさず記録がほとんどでした。就寝と記録時間が記されたのは95夢で、就寝後、30分以内が37%、30分以上1時間内13%、以下同様に2時間内13%、4時間内9%、5時間内13%、5時間以上6%でした。50夢(54%)が1時間以内でした。

夢の内容は多岐で、仕事からみ9夢、その日の懸念話1つたこと関連15、海外旅行もの14が多く、この二者で4割ゆきます。以下、友人・同級生もの9、両親・故郷8、動物もの8、別荘からみ7、国内旅行7と続きました。面白いものにテレビ・ラジオを聞きながら寝てしまい、それに連動したことが3夢ありました。

夢をなぜみて、その解釈は、ということが古代から人を魅了し、研究議論されてきましたが、依然なぞです。私は、夢は記憶の放流だと解釈しています。記憶は前頭葉から海馬へ、海馬から側頭連合野へと回されてゆきます。不要な記憶が就寝後少しずつ放流されてゆき消されるという解釈です。睡眠パターンは眠り初めが最深になります。パワ、パワ、パワと放流するのでしょう。夢で目が覚めやすくないです。

古い不要の放流が夢とすると夢の解釈は意味なさそうです。夢直前の討論・懸念事項は即座に不要記憶として放流してゆきます。

感覚は夢ではほとんど働きません。温泉に手を漬けたシーンでは熱くなく、食べるシーンでは味はめいませんでした。色は一点で赤、黄、青、緑が付くことがあります。多くは白黒で夜の風景でした。目を閉じているもので網膜関与なしで流しているのでしょう。

以上、夢は不要な情報を捨て、新記憶を入れやすくする脳健全作用であると説明しました。