



NIHON ICHI KANAMONO  
株式会社  
日本一金物

INFORMATION

トピックス

無限の可能性を追求する『青春金物店』日本一金物

まいどうさん

☆皆様の力強い相棒となるため 目指します「プロショップ」NO. 1店☆

カブシキカイシャ ニホンイチ カナモノテン

1998 4月号

株式会社 日本一金物店

中島店 函館市中島町10番3号 電話(0138)62-2020  
美原店 函館市美原3丁目25-11 電話(0138)46-0888

発行日 平成 10年3月20日

## 【御礼. ご挨拶】

皆様お元気ですか？先日、当社の展示即売会にご来場賜りまして誠に有り難う御座います。お陰様で無事終了致しました。社員一同心より厚くお礼申し上げます。

尚、展示即売会での格安商品がまだ多少残っております。

是非、中島店、美原店、ご来店の程、宜しくお願い申し上げます。

## 【御原直い、】

当社では、毎週水曜日、6時で閉店し、社内ミーティングを行っております、そのため、皆様には大変ご迷惑をお掛けしておりますが、此れも偏に、皆様へのサービスの向上、技術の進歩等の、勉強のためと深いご理解を賜り、毎週水曜日、午後6時の閉店に、ご協力ご理解を賜りたいと存じます。



## 【お知らせ】



当社、美原店勤務の、木村 崇君が、パンパカ、パーンと皆んなに祝福され、

『結婚』しました。

今後、益々皆様のために「頑張ります」と言っております。

宜しく御願いたします。

御マル工蝦名建設、社長様、札幌展示会でのお買上げ誠に有り難う御座います。

中島店、吉田主任より一言

この度の展示即売会には、大変お世話になりました。展示会の整理もほぼ終了し、これからは、現場、作業所、などにお伺いしますので、宜しく御願致します。

## 健康の知恵

大豆は脳の神経伝達物質を増やして記憶力をよくする食物の横綱

江戸時代にはミョウガを食べると物忘れをすると信じられていた。

こんな話がある。

ある日、宿屋の女房が亭主に耳打ちをした。「あのお客さんの荷物には高価な品物がいっぱいつまっているの、なんとか忘れて行かせる方法はないかしら」  
「だったら、ミョウガを食べさせるといい」その晩、女房は汁にも菜にもミョウガをたくさん入れて客にふるまった。ところが、翌朝、客が出立したあと、部屋を探しても何ひとつ忘れ物はなかった。「おまえさん、ミョウガは効かなかったようだよ」「そんなことはない。よく効いた」「何か忘れていったのかい」  
「宿賃を払わずに行ってしまった」ミョウガを食べると物忘れをするというのは迷信だ。もし物忘れをする食物があったら、その食物を食べたことも忘れてしまうので、その存在は永遠にわからないに違いない。物忘れをする食物は恐らく見つからないだろうが、物忘れを防ぐ食品として注目されているものはある大豆である。大豆に多く含まれている成分が記憶に深い関わりを持つ神経伝達物質の材料となるからである。脳は、約140億個もの神経細胞が絡み合ってきている。脳にもたらされた情報は、こうした神経細胞から神経細胞へと伝えられていく。そのさい、神経細胞の末端から神経伝達物質が放出され、それが他の神経細胞へと情報を伝えるのだ。この記事を読み、その意味を理解し、頭の中で整理されていくのも、神経細胞が神経伝達物質を放出して、正しく情報を伝えているからだ。脳の中では、さまざまな神経伝達物質が活躍している。そのうち、記憶に関連した神経伝達物質がアセチルコリンだ。極度の記憶障害を訴えるアルツハイマー病でも、アセチルコリンが極端に減っていることがわかっている。いずれにしても、年を取るとアセチルコリンの減少は大なり小なり認められる。中高年の記憶力の衰えも、こうしたことが関係している。そのため、脳内のアセチルコリンを増やせば、記憶力がよくなるということが理論的に考えられるのだ。アセチルコリンを作るには、コリンという物質が欠かせない。ネズミにコリンを与えたところ、記憶力がよくなったという報告もある。ただし、人間にコリンを投与すると、腸内で魚の腐ったような臭いを発する物質にかわるため、経口投与は困難である。そこで、期待されるのが大豆だ。大豆に多く含まれるホスファチジルコリン（レシチンともいう）という物質なら、消化管で吸収されるさいにコリンに分解され、それが脳内に運ばれてアセチルコリンを増やしてくれる。こんなわけで、物忘れが気になる人におすすめなのである。ホスファチジルコリンは、大豆以外にピーナッツ、卵黄、肉、ハムなどにも多く含まれる。しかし、卵黄、肉、ハムの取すぎはコレステロール値を高くする心配がある。やはりたくさん食べるなら大豆がいい。なお、大豆と比べると、その量は落ちるが、製白米にもホスファチジルコリンがけっこう含まれている。ご飯に納豆、それにお豆腐の入った味噌汁という和食の定番は、実は記憶力をよくする食事でもあった。

\*納豆ご飯と、豆腐の味噌汁で「ボケ」を防ごう\*