

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2026年4月吉日発行
発行責任者：猪野工務店
〒781-8008
高知市潮新町1丁目14-9

<今月の話>

1. 今月の話題 一包んで味わう春の食養生「春まき」
2. 読み切りーなぜあの人は名前を覚えているのかー
3. 建築知識 一部屋の壁は冷たい（熱い）かー
4. 辛口コラム 一抱卵ギンザケの大量死ー



一包んで味わう春の食養生「春まき」



春巻きは、中国の行事食「春餅（チュンピン）」、さらに遼るとモンゴルの「巻煎餅」に由来するといわれています。小麦の薄皮で野菜をくるりと巻くその姿には、「春を包む」という意味が込められてきました。

春餅や春巻きに欠かせないのが、ニラやネギといった緑の野菜です。中国では、緑色の食べ物には、冬のあいだ体に溜まったものを外に出し、内側から体を整える力があると考えられてきました。冬を越えた命の芽吹きをいただくーそれが春巻の原点です。

語源をたどると、思いきり春らしい食材を包んでみたくになります。たとえば、雪の下から顔を出すふきのとう、春の七草のひとつであるせり。どちらも冬に力を蓄え、春に一気に芽吹く「はじまりの味」です。

野菜餡が定番の春まきですが、その常識を軽やかに越えてみせるのが『ハルマキ 100本ノック（島田由美子著）』です。春巻きという料理の懐の深さを、さまざまな切り口から掘り下げるレシピ本です。



『ハルマキ 100本ノック（島田由美子著）』
光文社

たとえば春の食材を使ったレシピがあり、実際にやってみると美味しいのです。



筆者作 新じゃが×シラス×焼きのり春まき

- ・ふきのとう × ドライマンゴー × 赤味噌
- ・せり × 根っこ × 春人参
- ・芽キャベツ × スルメ
- ・新じゃが × シラス × 焼きのり

今までの春巻きとは一風変わった食材たち。春のほろ苦さと瑞々しさを皮に閉じ込めれば、パリッと口にした瞬間に春の香りが口の中に広がります。



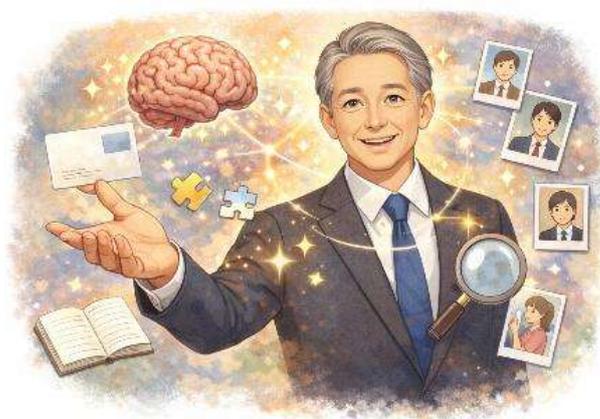
なぜあの人は名前を覚えているのか

新年度が始まりました。名刺を一新された方もいらっしゃるかも知れませんね。

名刺といえば、「歳のせいだ、人の名前が覚えられない」、「毎日会っているのに、名前が出てこない」という声を時々耳にします。一方で、一度しか会ったことがないのに、名前を覚えてくれていると感動すら覚えます。名前を覚えられるか、覚えられないか、というのは個人が持つ記憶力の問題だと思っていましたが、実は、心理的な理由があり、また、覚えるコツもあるといえます。そんな、生活の中で当たり前前に思っていたことの裏にある心理の動きをご紹介します。

最近の研究では、年齢と記憶力の低下はあまり関係がないと言われています。実際は、「歳のせいで物覚えが悪くなる」という思い込みが物覚えを妨げているのだとか。

加えて、年齢とともに、ものに対する興味や好奇心がだんだん失せてくる、要は、色々と億劫になってくるせいで、脳が使われなくなることが、物忘れや物覚えの悪さの原因になるのだそうです。驚くことに、脳は使えば使うほど、年齢に関係なくどんどん発達すると言われます。では、どうすれば名前を覚えられるのでしょうか。**記憶を脳に定着させるための7つの方法※1**を簡単にご説明します。



- ① **有意味化** : 名前が思い出せないのは、名前自体が意味を持たないから。意味を持たせて思い出しやすくしましょう。例えば、名前の由来、どの地域に多い名前か、歴史上の人物に同じ名前の人はいるか、など。
- ② **組織化** : バラバラな情報や知識は、ルールに則ってまとめたり、系統立てたりすると覚えやすくなります。例えば、「4月生まれの人」などインデックスを作ってまとめて覚えましょう。
- ③ **連想** : すでに知っている知識と新たに覚えることを組み合わせると覚えやすいです。例えば、トランプ大統領の名前「ドナルド」は、ミッキーマウスの友だちのドナルドダックと一緒に覚える、など。
- ④ **視覚化** : 脳は文字より映像のほうが記憶に残りやすくできています。例えば、「菊池さん」と聞いて、菊の咲く池を思い浮かべる、など。
- ⑤ **注意** : 注意を向けた対象は覚えやすいものです。例えば「あの忘れ物をした〇さん」など、注目したエピソードと一緒に覚えてみましょう。
- ⑥ **興味** : 興味のあること、好きなことは覚えやすく忘れません。推し活をしていると、驚くほどスルスルと人の名前を覚えてしまいます。
- ⑦ **フィードバック** : その人と会話をするたびに、何度も相手の名前を意識して呼ぶことで、記憶に残りますし、人間関係もうまくいきそうです。



そのほか、「ブランド品が高価なものほどよく売れる」のは、**商品の価格が高ければ、それを手に入れることに特別な消費意欲や欲求が働きます**※2。

また、「イチキュッパ (1980 円)」の商品が、「購買意欲をそそる」のは、「端数効果」が働くため、2000 円と 20 円しか変わらない 1980 円という端数にすることで、一番大きい位の「2」が「1」になり、心理的に安いと感じます。一番右の数字は、0 以外では日本は「8」、アメリカなどでは「9」(\$ 20.99 など) が、お得感のある数字として使われるそうです。また、キリの悪い数字にすることで、「努力して少しでも安くしてくれたんだ」と消費者は感じます。端数効果は強力で、価格以外でも活用できます。遅刻の常習犯がいるなら、午後 6 時に待ち合わせをしたいところを、わざと「5 時 58 分」などと微妙な時間を伝えるといいそうです。人はよくわからない端数に関心を持つようで、いつもは 10 分遅れる人でも自然と 58 分を目指して行動してしまうのだとか。

ちなみに、「ちょっと無理そうな納期の仕事を引き受けてほしいとき」は「ドア・イン・ザ・フェイス」。これは、最初にわざと「明日までに仕上げてください」などと、現実的ではない大きい要求を提示して、断られたら「それなら 3 日後までならどうだ」と要求のハードルを下げて提示することで、相手に YES と言わせてしまう、なおかつ、感謝さえされる心理技法です。これなどは、納期もしっかり覚えてもらえるし、既に仕事の場で経験なさっている方もいらっしゃるかもしれませんね。



最後に「別れ際がいちばん肝心」とお伝えして締めくくりたいと思います。これは「あらゆる経験の記憶は、ピーク時と終了時のインパクトの度合いで決まる」※3 ということ。

大切な人との大切な場でも、別れ際がそっけないと、せつかくのひとときが味気ないものになってしまうそうです。最も盛り上がっている時にその場を切り上げるのがベストです。

話が盛り上がって、いよいよ佳境に入ろうとした時に、「あ、もうこんな時間。ごめんなさい、帰らなくっちゃ」とシンデレラのようにその場を離れましょう。こんな風に心の動きを知ること、毎日がより素敵なものになりますように。(了)

篠田英美

参考文献 『それ、「心理学」で説明できます!』(清田予紀著、三笠書房、2018 年)

※1 ヒグビー理論：心理学者ケネス・ヒグビーが示した、記憶・暗記のための考え方。

※2 ヴェブレン効果：価格の高さ自体が価値として受け取られ、購買意欲を高める現象。

※3 ピーク・エンドの法則：人は経験を、特に印象の強い場面と終わり方で評価しやすいという考え方。



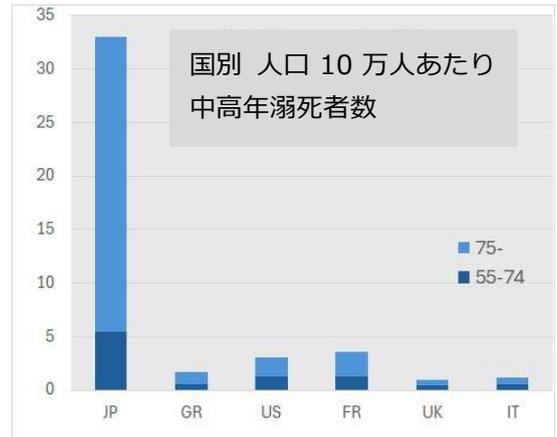
建築知識 ~採暖と暖房の違い~

日本では昔、火鉢で手をあぶる、こたつで足を温めるといった冬の寒さ対策が一般的でした。これは「採暖」と呼ばれる、体の一部や居る場所だけで暖をとる方法です。これに対して「暖房」は、文字通り房（部屋）を暖め、居住空間全体を寒くなくする考え方です。

日本では局所的に暖をとる文化が長く続いてきたため、暖房機器が温風ヒーターやエアコンに変わった今でも、「居る時に、居る場所だけ」暖める使い方が根強く残っています。しかしこの使い方では、壁・床・天井などの構造体が十分に温まらず、平均放射温度（MRT）が低いままになりやすいため、室温のわりに快適さが得にくくなります。

一度冷え切った住宅を暖房すると、まず熱は冷えた壁や床、家具などに移ります。そのため、立ち上がり時には暖房しているつもりでも、体感的にはなかなか暖かくなりません。これは夏の冷房でも似た面があり、建物を冷やし過ぎたり暖め過ぎたりする使い方は、効率や快適性の面で不利になることがあります。

さらに、居間だけ暖かく、廊下や脱衣室、トイレが寒いままという住環境は、高齢者にとって大きな負担です。とくに冬の入浴時は、寒い脱衣室と熱い浴槽との温度差が入浴関連事故の一因になると考えられています。日本ではこうした事故が多く、住まいの断熱性能と室内の温度差を小さくすることが重要です。



WHO mortalitydatabase2020 より

辛口コラム ~肺腺ガンが増加~

禁煙は広がりしましたが、日本の 2023 年のがん死では、男性は肺がんが約 5.3 万人で大腸がん、胃がんより多くトップ、女性でもトップの大腸がんに次ぐ 2 位です。肺がんは小細胞がんのほか、非小細胞がん（腺がん、扁平上皮がん、大細胞がんなど）に分かれます。近年は腺がんが増え、肺がんの中で最も多いタイプです。原因として喫煙、石綿、受動喫煙、大気汚染、加齢、遺伝などが知られていますが、腺がんは喫煙との関係が比較的弱い例もあり、非喫煙者や喫煙経験のない女性でも見つかることがある点が問題です。

初期の腺がんは、CT で「すりガラス状結節」と呼ばれる淡い影として見つかることがあります。薄い影は X 線写真では見つけにくいこともあります。影が 2~3 年で消えるならそれで良いのですが、消えずにゆっくり拡大したり、一部に濃い影が出てきたりして腺がんとして成長することもあるため、所見に応じて経過を見続ける必要があります。

喫煙が原因の肺がんは気管支の根元近くにできることが多い一方、腺がんは肺の末梢に多い傾向があり、診断や治療の進め方は病変の場所によって変わります。とはいえ腺がんが増え、CT の普及で早期発見が増えたことで、肺をできるだけ小さく切り取る縮小手術が一般化し、肺機能を損ないにくい治療も広がっています。さらに腺がん特有の遺伝子変異が解明され、分子標的治療薬が有効な例も出てきました。

とにかく早期発見が大事です。ただし CT 検査は一律に「何年に一度」と決められるものではなく、被ばくや経過観察の負担もあります。年齢、喫煙歴、家族歴などを踏まえて、必要性は主治医と相談のうえ検討してはいかがでしょうか。



CT スキャナー装置（東芝）

