

健康ばんざい!

光合成細菌RAP99のティーエフケイ株式会社から健康に役立つ情報をお届けします。
地球のすべての生き物と共生するやさしい生き方を提案します。

秋の到来と読書

涼しくて夜が長い秋は「読書の秋」とも言われますが、その由来は、中国の唐時代の詩人・韓愈の作品中の「初秋の涼しさが広がり、夜には灯火に親しみ読書を進めることができる」と意味する一節にあると言われています。涼しくなり夜が長くなれば読書には最適だという感覚が古来からあったのです。

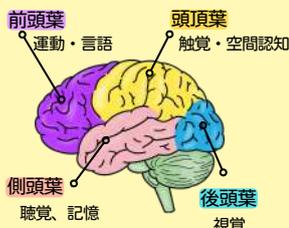


💡 読書が脳の健康をサポート

一見すると簡単にできる読書ですが、実は脳の健康を支える大切な役割があることが分かってきました。文字を読むと、まず視覚情報として処理され、思考力や想像力、集中力、記憶力など多様な働きが刺激されます。この一連のプロセスが脳の機能を活性化し、健康の維持や向上につながります。

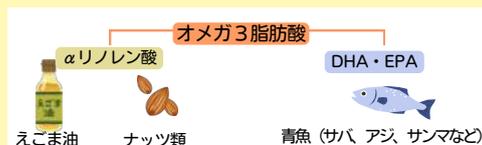
記憶・理解・集中力が高まる読書

読書は脳の多くの部位を活性化し、記憶・思考・言語・情報処理に関与します。さらに、右脳も刺激され、創造性や共感性が高まると言われています。



食からも脳をサポート

脳を活性化する栄養成分としてオメガ3の不飽和脂肪酸が注目されています。これらは脳の細胞膜の主要成分で、脳の働きを高めることが知られています。



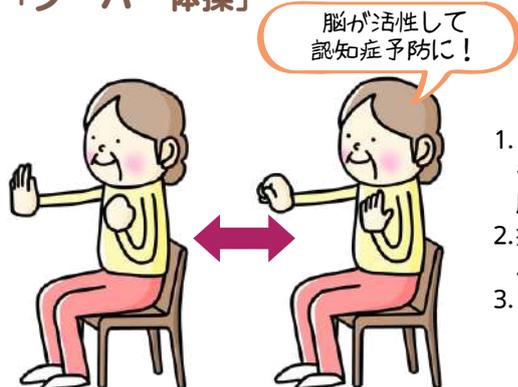
1日10分の読書だけでも脳の活性化につながります。

読書が苦手、忙しくて時間がないという方も、まずは読書を習慣化しましょう!

左右拮抗体操で脳を活性化しよう!

左右の手や足を同時に違う動きで使う「左右拮抗運動」は脳の血流を増やし、神経細胞を活性化します。特に前頭葉が刺激され、計画や意思決定、感情コントロール、集中力や創造性が高まり、認知症予防にもつながると言われています。

「グーパー体操」



1. 片手をパーで腕を伸ばし、もう一方の手をグーにして胸に構える。
2. 掛け声に合わせて、グーとパーを入れ替える。
3. 10回繰り返す

いつもの動作も脳の活性化に!

日常生活のちょっとしたことを意識するだけで脳も活性化します。

- **ラジオ体操**
血流もよくなり、脳も活性!
- **楽器の演奏**
左右拮抗体操と同じ効果!
- **利き手と反対の手で**
鉛筆、箸、歯磨きなど

秋の集中サポート食材

ナッツ

ナッツは不飽和脂肪酸が豊富で血流を整え、「脳の栄養」とも呼ばれる食材です。集中力や記憶力をサポートし、抗酸化作用で疲れや老化対策にも。少量でも満足感があり、間食にもぴったりです。

【主な栄養素】

- ①不飽和脂肪酸…血流改善、動脈硬化や生活習慣病の予防
- ②銅…骨や髪、皮膚などを健康に保つ
- ③ビタミンE…老化、疲労から体を守る



はちみつ

はちみつは天然の甘味と栄養が詰まった食材。脳のエネルギー源となり、集中力や思考力をサポート。リラックス効果もあり、心と体を整えながら脳を元気にしてくれます。

【主な栄養素】

- ①ブドウ糖…集中力、思考力をサポート
- ②ビタミンB群…疲労回復、神経の健康維持
- ③ミネラル…骨や筋肉、神経の働きを支える



読書のお供に！『コーヒー&はにーミックスナッツ』



【材料】1人分

- ・ナッツ………30g
(アーモンド、くるみなど)
- ・はちみつ……小さじ1~2
- ・コーヒー……1杯
(お好みの濃さで)

【作り方】

- (1) ナッツを軽くローストする(香ばしさが増します)。
- (2) 小皿にナッツを盛り、上からはちみつをかける。
~出来上がり~

コーヒーを用意し、ナッツ・はちみつと一緒に！



- ・おすすめのナッツ：**くるみ**(オメガ3が豊富)と**アーモンド**(抗酸化力が高い)
- ・ただし、カロリーが高いため食べすぎには注意！1日25gを目安に(手のひら1杯くらい)
- ・はちみつと一緒にコーヒーを楽しむことで、カフェインが眠気を抑え集中力や注意力がアップ。さらに、ポリフェノールが抗酸化作用で脳や体の健康をサポート！

NEWS

eclat (エクラ)
2025年10月号



美容家の小林ひろ美様に『三寿』をご紹介いただきました。

GOETHE (ゲーテ)
2025年10月号



美容エディター&ライターの三井三奈子様に『TFK』をご紹介いただきました。

「ゆうゆう」
2025年10月号



あの有名な関西の芸人さんに『TFK』をご紹介いただきました。

今回は「ゆうゆう」を
プレゼント

5
名様

10月号は認知症を特集。他にも旅や食、健康情報満載の一冊です。ご応募はお電話・メール・公式オンラインショップにて承っています。「ゆうゆうプレゼント」と、今回の健康ばんざいで最も興味を持ったコーナーを添えてご応募ください。

応募締切：2025年10月31日
たくさんのご応募お待ちしております！



X (Twitter)



Instagram



LINE



秋旅行のお供に「三寿」をどうぞ



通話無料 受付時間は平日の9:00~17:00です

0120-62-0035



FAX 土・日・祝日問わず24時間受付
078-652-8532



公式オンラインショップ

健康や研究情報はこちらから

健康ばんざい！Web版

「健康」をテーマに雑学や食材などをご紹介 →



こうこうせいさいきん
PSB 光合成細菌情報館

←「光合成細菌」について詳しくご紹介

こうこうせいさいきん ラップキウキウ
光合成細菌 RAP99 研究所

「光合成細菌RAP99」の研究結果をご紹介 →

