

滝沢秀明が自論をシヤーズ改革

滝沢は年内で引退しJr.の育成やプロデューサー業に専念する。大きな決断のウラには事務所への危機感があったという。一方、今井翼の今後は……。



タッキー&翼解散の全内幕

こんなところで息子の話はしないで!!



三田佳子

高橋祐也容疑者 覚せい剤で4度目の逮捕!
後期高齢者になっても払い続ける「甘やかし」のツケ

加藤茶 極秘入院を45歳下妻に直撃!



10P大特集 迷信・言い伝え・都市伝説...
日本人のそれって本当?

野村周平 わが道を進む!

橋田壽賀子 インタビュー
私は炎上とは無縁ですから...



訪れた飛べ有村架純 特写&インタビュー



刺繍作家 小林モー子さん
ビーズ刺繍の世界

スキマスイッチ デビュー16周年記念特写

スcoop第3弾 女子体操問題

塚原千恵子 女子強化本部長が牛耳る 『2020』グレーすぎる実態
助成金の内訳は? 権力の集中? ほかに...

HSCって知っていますか?
人一倍敏感な子どもたち。クラスのざわつきで体調を壊すことも...

ゲス不倫から3年 川谷絵音 元カノのCM違約金 肩代わり、財産分与... お金が貯まらない、切実な懐事情

だてメガネのまじもと

人気主婦プロガー・日比理子さんが指南 プチプラスカートを着こなしてテク

飯とも&パンとも 食への注意で日本縦断

短期集中連載 安室奈美恵

私たちのヒーローが駆け抜けた軌跡 安室奈美恵



さんまのらく×うま おしゃれレシピ

かじい『食べ合わせ事典』 納豆+玉ねぎで血管が若返るほか

25年間続いたDear Diary

石原さとみ 「高嶺の花」打ち上げで スペイン旅行を提供!
中谷美紀 ドイツ人男性と オーストリアで同棲スタート!
沢村一樹 『絶対零度』打ち上げで堂々リーダーぶり

高橋 朝霞 松本尚利容疑者

トホホな泥棒美学

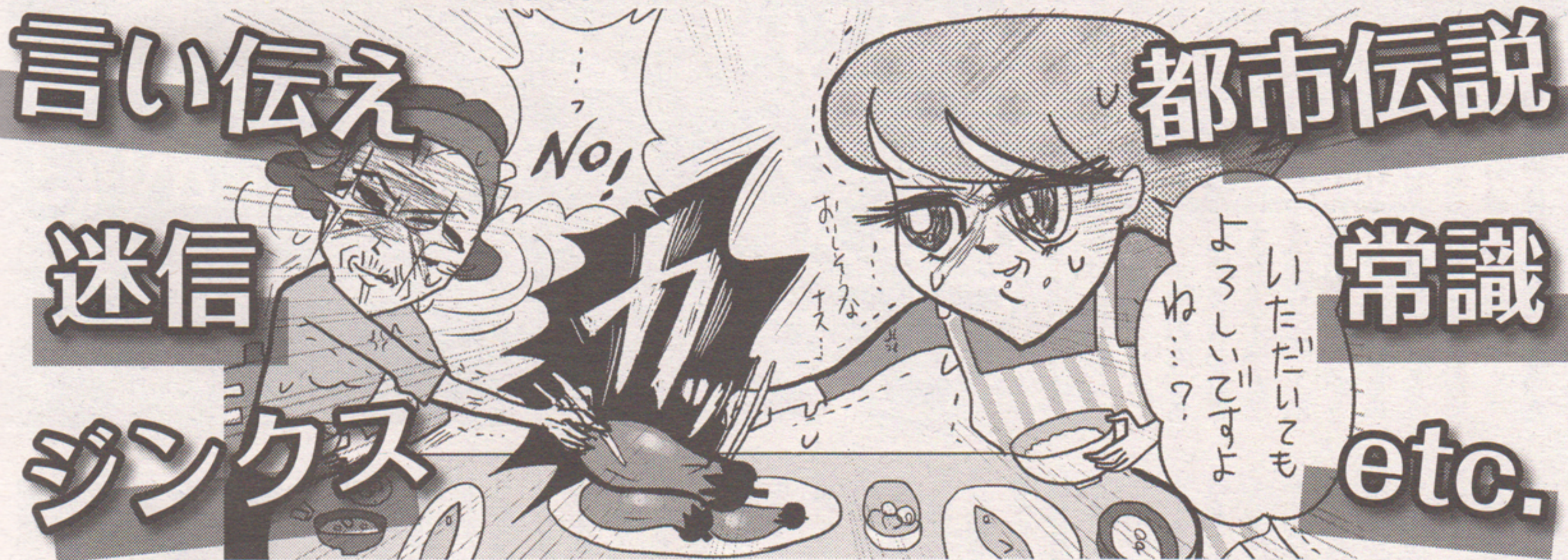
日本人の「それ」って本当?

SHUKANJOSEI OPINION SEARCH



博識な女性にバージョンアップ!な10P

「秋なすは嫁に食わずな」など古くからの言い伝えって根拠はあるの? 「炭酸飲料を飲むと骨や歯が溶ける」「若ハゲは絶倫」などなど、確かに聞いたことはあるけど、ぶっちゃけ正しいの? 間違っているなら、なんでそんなふうと言われるようになったの? 曖昧模糊なアレやソレをつまびらかにいたします!



ほりえさちこさん



料理研究家、栄養士。簡単でおいしく、栄養バランスのとれたメニューに定評が。近著に「子どもの脳をぐんぐん育てるレシピ&おやつ80」(主婦の友社)など

植田美津恵さん



医学博士、医学ジャーナリスト。愛知医科大学客員教授、東京通信大学准教授。医学番組の監修や情報番組のコメンテーターなど、幅広く活躍。近著に「忍者ダイエット」(サンドランチ)

蓬菜大介さん



気象予報士、防災士。「情報ライブ ミヤネ屋」にて気象情報を担当。著書に「気象予報士・蓬菜さんのへえ〜がいっぱい! クレヨン天気ずかん」(主婦と生活社)

三浦康子さん



和文化研究家、情報サイト「All About」暮らしの歳時記ガイド。日本の行事、風習などに造詣が深く、「行事育」を提唱中。「ノンストップ!」などメディア出演ほか、著書や監修書も多数



池下育子先生



「いけした女性クリニック銀座」院長。'79年より東京都立築地産院産婦人科に勤務。'92年に「池下レディースクリニック」(旧名)を開業。悩みを抱える女性への本音のアドバイスで人気

村田らむさん



ルポライター。100回超・20年以上にわたる青木ヶ原樹海をはじめ、樹海取材の第一人者。近著に「樹海考」(晶文社)。ゴミ屋敷などへの潜入取材も積極展開

山田淳さん



登山ガイド。元七大陸最高峰最年少登頂記録保持者。東京大学卒業後、マッキンゼー・アンド・カンパニーを経て、(株)ワールド&マウンテンを設立。登山道具のレンタルを手がける

三上洋さん



ITジャーナリスト。スマートフォンについてはもちろん、セキュリティ対策からポイントのお得活用法まで、ITの最新事情に精通。ネット動画のプロデュースなども

阿部絢子さん

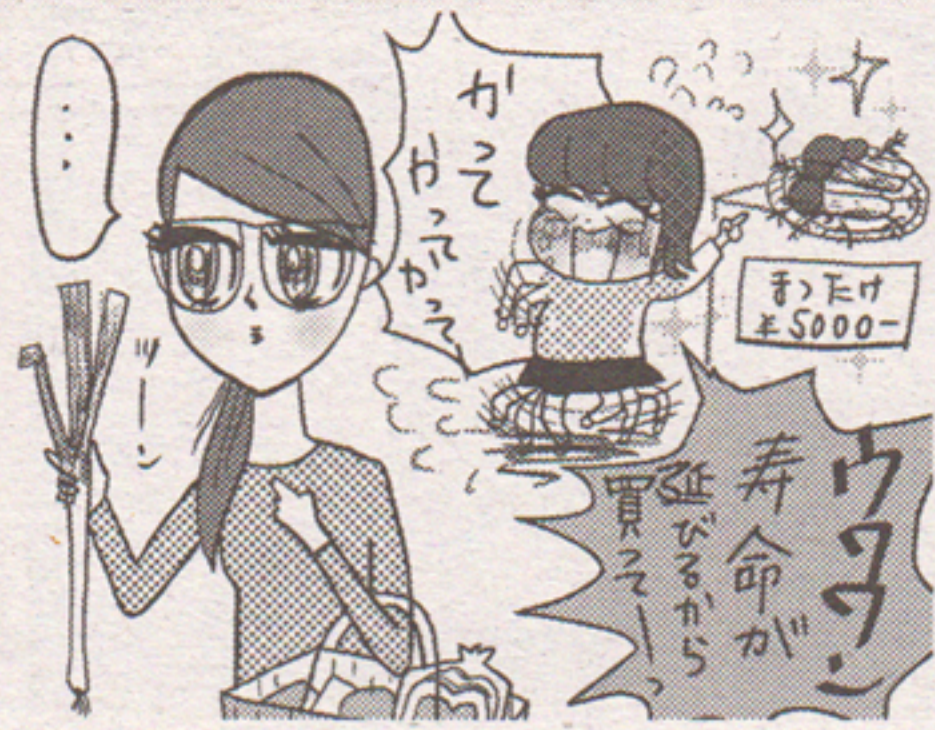


生活研究家、消費生活アドバイザー。家事をはじめとする生活研究の第一人者。「ひとりサイズで、気ままに暮らす」(大和書房)など著書、テレビ出演多数

取材・文/長谷川華、本誌「それ」って本当?取材班 イラスト/鈴木七代

日本人の「それ」って本当?

75日、2か月半くらいになるんですね
 「人のウワサも七十五日」
 の75日も同じだそう。



手が冷たい人は心が温かい

「これは、そもそもイギリスのことわざ (Cold hands warm hearts.) なんです。各国に似たようなことわざがあるみたいですが」
 イギリスでは挨拶のときに握手をする。

「冬場など自分の手が冷たい場合、相手に悪い気がして、握手をためらってしまいますよね。そのためらいを氣遣った相手が、いや、手が冷たい人は心が温かいといえますから」とフオロ一すると、場が和みます。そんな相手を思いやる生活の知恵として生まれたことわざです」

やっぱり身体が大切 健康

しゃっくりを100回すると死ぬ

100回、もしくは24時間連続と死ぬ、ともいわれるしゃっくり。医学博士の植田美津恵さんによると、「ウソです。ギネス記録には、68年間にわたって4億3000万回もしゃっくりが続いた人の記録が認定されていますし(笑)」
 しゃっくりは、横隔膜が



けいれんを起こし、声帯が閉じるときに音が出るという仕組み。
 「横隔膜のけいれんは、飲酒や緊張など、自分でも気づかないほど、ささいなこととで起きます。しゃっくりを止めるには、息を止めるのが効果的。腹部に圧力がかかることで、横隔膜が動きにくくなるからです」

夏風邪は長引く

「本当です。夏風邪と冬風邪では、原因のウイルスが違うからです」(植田さん、以下同)

冬の風邪の原因は、インフルエンザウイルスやコロナウイルスなどで、低温・乾燥を好む。一方、夏はエントロウイルスやアデノウイルスなどが中心。湿度や温度に耐性がある。

「そのため、腸内で繁殖しやすいんです。かつ、体外に出すのも時間がかかるので、夏風邪は長引くといわれます。夏風邪でお腹をこわしやすいのも、このウイルスの特性によりです」

風邪は人にうつすと治る

「これは完全なる思い込みです」

せきやくしゃみなどによって空気中に飛散したウイルスを別の人が吸い込んでしまった場合、その潜伏期間は約3〜7日だという。「なので、最初にかかった人が治るころに、次の人の症状が表れ始めるわけです。そのため、あたかもウイルスを他人に押しつけたことによって、先の人は治ったように感じるんですね」



へそのゴマを取るとお腹が痛くなる

垢すりをした後は肌がヒリヒリするように、「あまり無理して取ると肌を傷めることも。また、へその下には腹膜という筋肉の膜があります。おへそをいじりすぎること、筋膜が刺激され、お腹が痛くなる場合もあります」

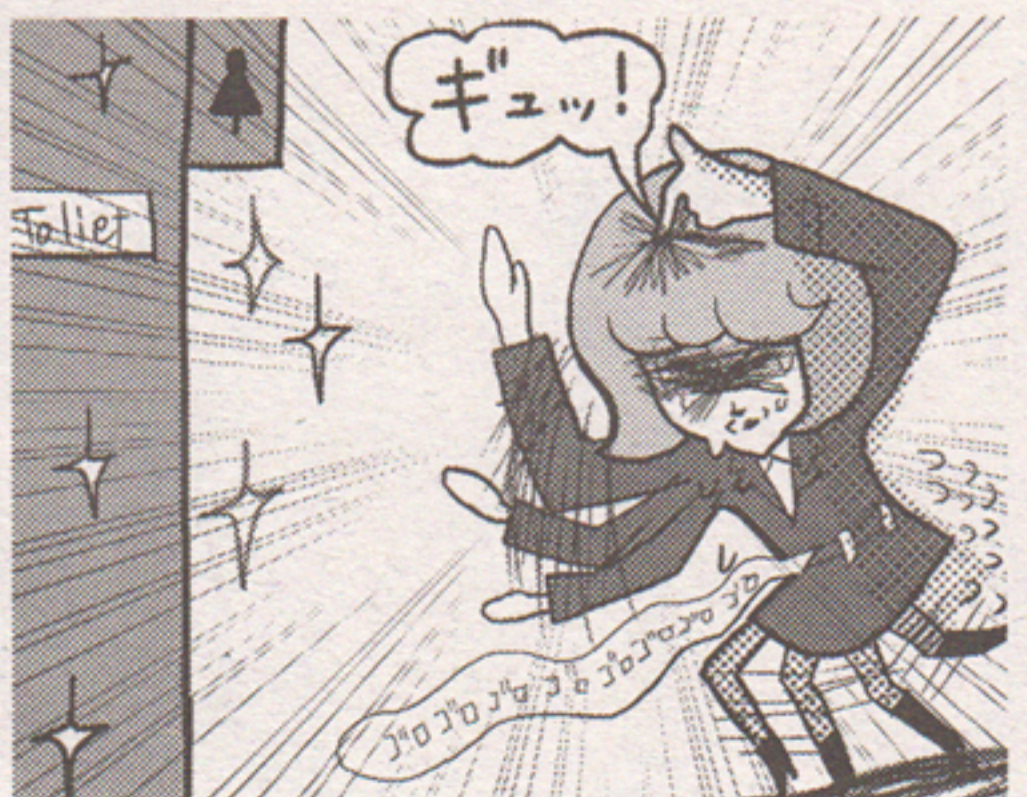
ただ、放っておくのはや

っぱり不潔。「へそのゴマは、身体から出た垢や石けんカスなどで、綿棒にベビーオイルなどをつけ、やさしくお手入れするといいでしよう」

つむじを押すと下痢になる

「これは、下痢になる」という思い込みが起すことで、医学的な根拠はありません」

緊張すると下痢になったり便秘が続いたりするように、胃や腸はストレスに敏感に反応しやすい臓器。「なので、つむじを押されると下痢になる」とお腹をこわす」という思い込みがストレスとなって、連鎖的にお腹への影響が起きるのだと思います。思い込みによる暗示が引き起こしているともいえます」



次号 新連載 枝元なほみ 心とカラダを癒すレシピ 情報満載号は9月25日(火)発売

**スイカやぶどうの種を
飲み込むと盲腸に**

盲腸の正式名は、虫垂炎。大腸の始まる部分（盲腸）から出ている突起状の器官である虫垂が炎症を起こすことで発病する。

「虫垂にスイカやぶどうの種が入ったことで、炎症を起こすことはありません。ただ、虫垂を切除したとき、飲み込んだ種が見つかることはごくまれにあります」

スイカやぶどうの種の外側（種皮）は硬く、たとえ飲み込んだとしても、ほとんど消化されず体外に排出される。

「実は、盲腸の原因はまだ解明されていません。子どもがかかるとイメーজがあるかもしれませんが、大人になってもかかりやすい」



**炭酸飲料を飲むと
骨や歯が溶ける**

幼少時、親に注意された人も多いのでは？

「確かに、抜けた歯を長時間、炭酸水に漬けておくと

カルシウムやマグネシウムが溶け出し、だんだん小さくなっていきます。それでこんなふうに言われるようになったんでしょ？」

ただ、骨が炭酸水に浸され続けていることは、日常生活ではまず考えられない。

「炭酸飲料を飲んだら歯は直接、炭酸に触れますが、一瞬のこと。なので、炭酸飲料を飲むことで歯が溶けることなどありません。ビールも同様です（笑）」

**暗い所で本を読むと
目が悪くなる**

「これは『暗い場所』での読書自体が問題ではないんです。暗いと文字が読みづらいため、本との距離が自然と近づいてしまうことが問題なのです」

本に目を近づけると、眼球の筋肉がピントをなんとか合わせようとするので、目の筋肉を酷使する。



「これが継続的に繰り返されると、最終的には視力の低下につながります」

ただ、これ以上にNG行為なのが、

**耳掃除は
しないほうがいい**

耳鼻科医の間でも意見が分かれる耳掃除。

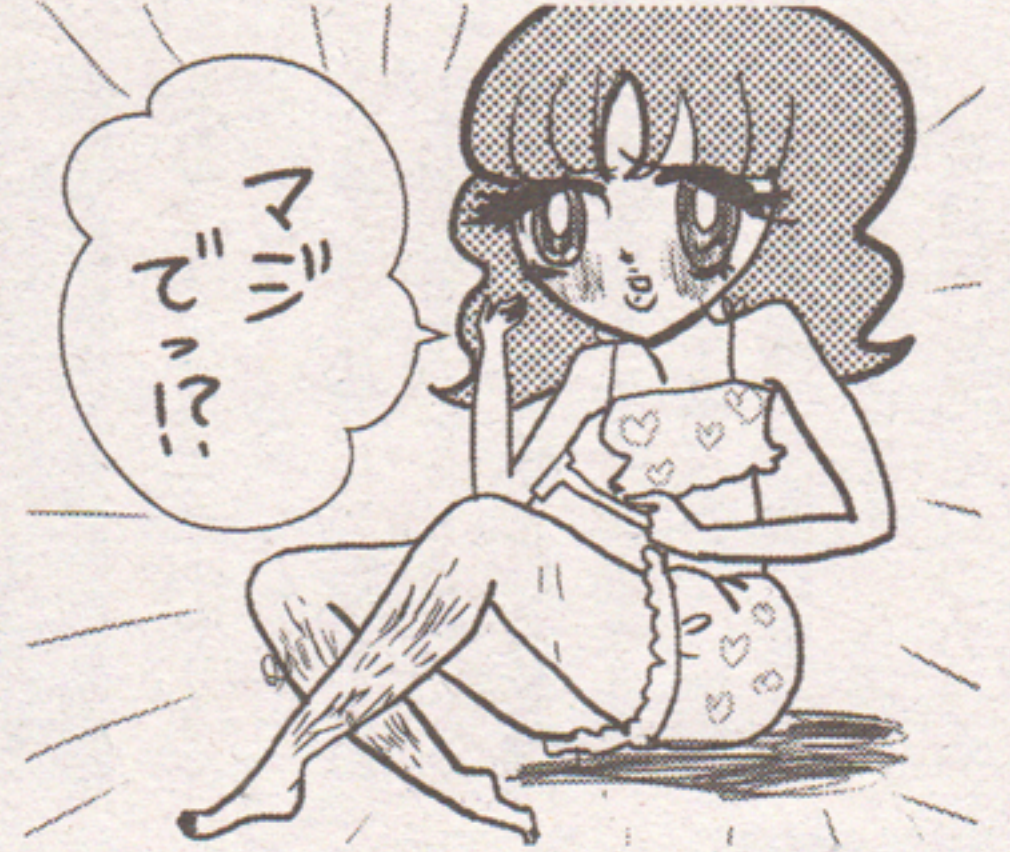
「耳の穴から鼓膜まで続く外耳道に自浄作用があるからしなくてもいい、という説もありますが、適度なケアは必要だと思います」

耳垢がたまると、詰まっただけで聞こえづらくなることも。「綿棒や、耳にやさしい木製の耳かきなどを使ってお手入れを。ただし、あまり奥まで挿入すると、外耳道や鼓膜を損傷するおそれがあるので注意」

**毛は剃ると
濃くなる**

剃るほどに毛は濃く、太くなっていくイメージがあるけど？

「それはあくまでもイメージです。伸びている毛は、先端が細くなっています。剃ると毛の根元（毛球）の断面が大きく見えるため、



濃くなったような気がするだけです。剃っても毛は濃くなったりしません」

ただし、強烈なストレスなどでホルモンバランスが崩れると、女性でも体毛は濃くなるという。

**髪の毛の分け目は
定期的に変える
ほうがハゲない**

「分け目がずっと同じだと、常に同じ場所に（髪の毛の）負荷がかかりますよ。それによって頭皮の血行が悪くなり、分け目から徐々に薄くなっていき、薄毛や脱毛を引き起こすこととはあると思います。髪を結ぶ位置も、ときには変えたほうがいいと思います」

帽子を日常的にかぶり続けるのも、頭皮の血行不良を招くためオススメはできないという。

「それに髪の毛の分け目は定期的に変えたほうが、運氣も上がるって言いますよね」



**寝言に返事を
してはいけない**

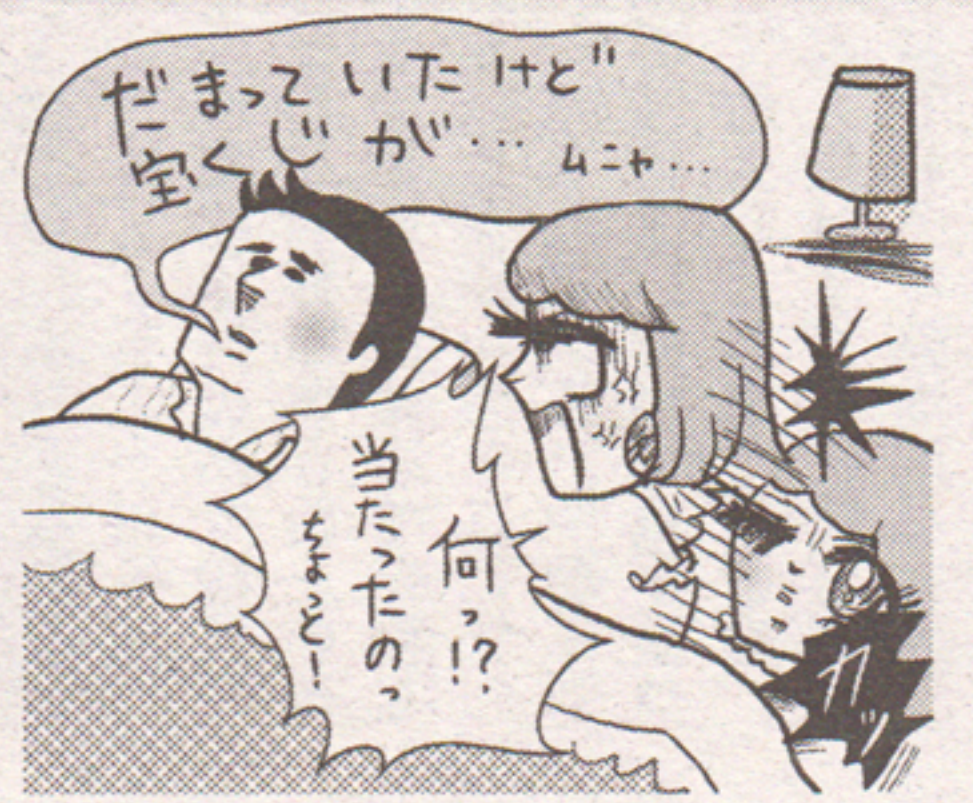
「昔の人は、眠るという行為は、半分あの世に行っていると考えていたようです。身体はそこにあるけど、魂が抜け出ている状態というか、仮死状態というか」

そんな状態のときの寝言に返事をして、さらにしゃべらせてしまうと、より一層、あの世とつながって、この世に戻ってこれられないと考えられていたという。

「医学的にいうと、寝言は深い眠り（ノンレム睡眠）のときには言いません。浅い眠り（レム睡眠）のときです。眠りが浅い状態で会話をすると、脳が起きてしまい、寝不足になったり、脳にストレスになったりす

日本人の「それ」って本当?

るといわれています」



酢を飲むと身体がやわらかくなる

「確かに肉料理の下ごしらえやマリネなどでは、酢を使って肉をやわらかくしますよね。とはいえ、酢が人間の筋肉を直接刺激して、やわらかくするということはありません」

ただ、酢には体内の疲労物質のひとつ、乳酸を分解し、筋肉のこりを取ったり、ほぐしたりする働きがある。「疲労回復に酢は効果的ですが、身体をやわらかくしたいなら、お風呂上がりなどに柔軟体操やストレッチをしましょう」

ケガをしたらずまず消毒液

昔は、ケガをしたらずまず消毒していたが、「最近では、人間の身体に必

要な常在菌まで殺してしま

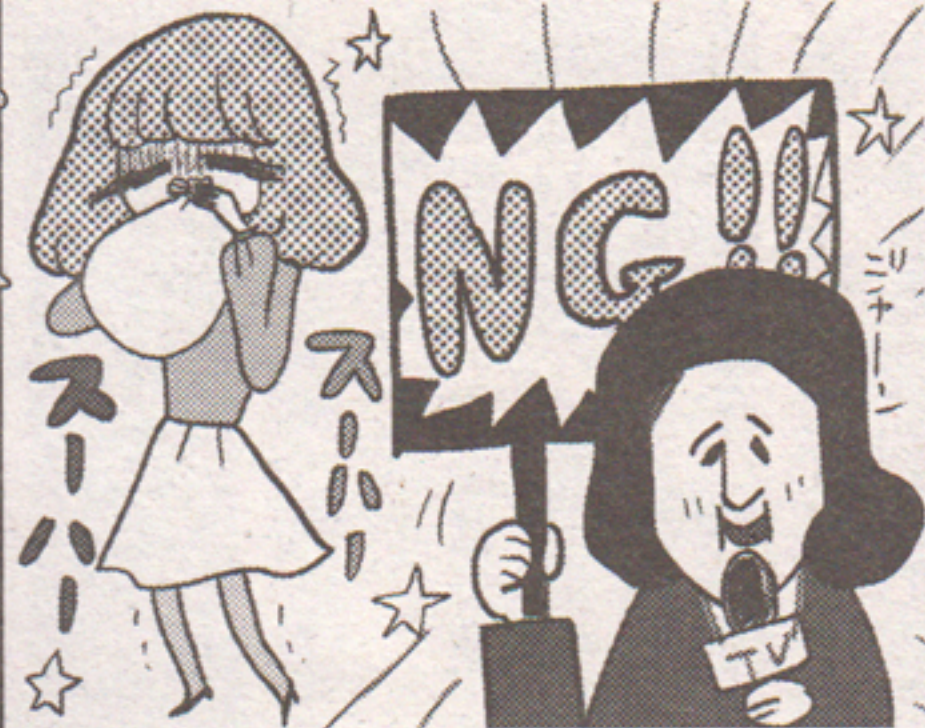
うので、使用を控える傾向にありますね。うがい時のイソジンも同様です」

一般的な軽いケガなら、まず水で洗い流し、清潔なガーゼなどで止血。そして、リンパ液などの潤いを保つタイプ（湿潤療法）のばんそうこうを貼ると、早くきれいに治る。

「人間の身体には、自ら治そうとする力があります。傷口は、治りかけるとジュクジュクしますよね？あれは皮膚を再生させる浸出液。さらにはコラーゲンが集まって、傷口をふさぐようとしている過程なんです」

過呼吸になったら袋に口を当ててスーハーする

「吐いた空気を再び吸い込む」は、ひと昔前の常識だったと思いますが、いま



やNGです」

過呼吸とはストレスなどが原因で、呼吸が極端に早く浅くなり、息を吸いすぎしてしまう状態のこと。

「過呼吸のときに小さな袋を口に当てて息を吸うと、中の酸素がすぐに減ってしまい、吸っても吸っても苦しい状態になってしまします。とにかくゆっくり長く息を吐くこと。呼吸の回数を抑えられ、2〜3分ほどで自然におさまります」

食欲の秋がやって来た食

アイスクリームに賞味期限はない

砂糖や塩と同様、アイスクリームにも賞味期限がないことは意外と知られていない。

「アイスクリーム類を保存する冷凍庫（マイナス18℃以下）では、微生物が繁殖

せず、品質の劣化がほとんどないためです」

と教えてくれたのは「爽」や「雪見だいふく」などの人気アイスクリームで知られるロッテの広報部・三輪知世さん。

「とはいえ、冷凍庫のドアの開閉頻度が高いと、庫内の温度は上がります。アイスの表面がいったん溶けて再凍結した場合、食感が変わる場合もありますので、購入後は早めにお召し上がりください」



【上】「爽」バニラ、190ml、126円。「雪見だいふく（お月見もちもち）」2個入り、126円（税込み）

缶詰は開封しない限り傷まない

災害用の保存食品としても重宝する缶詰。

「賞味期限は製造日からおよそ3年。中身を密封後、加熱殺菌してあるため、常

賞味期限と消費期限の違いって？

加工食品のパッケージには2種類の期限表示がある。賞味期限と消費期限だ。賞味期限は、その食品が「おいしく食べられる期限」を表示したもの。スナック菓子やチーズ、缶詰、カップ麺などに表示されていて、賞味期限を過ぎたとしても、すぐに食べられなくなるわけではない。逆に、その期限が過ぎたら食べないほうがいいのが消費期限。こちらは「安全に食べることができる期限」で、お弁当やサンドイッチ、お惣菜など、傷みやすい食品に表示されている。もちろん、ともに期限を過ぎる前においしくいただくのが◎。



きのこ類は洗わずに使うのは、ため

洗わずに使うのは、ため

温で流通・保存できます。賞味期限を過ぎても衛生性は保持されますので、未開封であれば食べることができま。しかし、おいしさという点では、徐々に低下していきます」

とは、公益社団法人日本缶詰びん詰レトルト食品協会の業務部・藤崎享さん。「ただし缶がさびていたり、膨らんでいる場合は中身が腐敗・変敗（※）している可能性もあるので、廃棄してください」

※食品などが、化学作用などによって劣化すること

次号 絶品&最新 和と洋菓スイーツに溺れたい♡使える情報満載号は9月25日(火)発売