

高校生へ 私が選んだ 1冊の本

チョコレートを食べても 太らないってホント？

ジョー・シュワルツ著 栗木さつき訳
主婦の友社
定価 1800円（税別）
384ページ

この本は、第1章「健康にまつわるエトセトラ」、第2章「食べ物の不思議」、第3章「日常の化学」、第4章「化学の先駆者たち」、第5章「インチキ科学者たち」までであるが、私は食物に興味があるので、第2章を中心に読み始めた。

唐辛子といえば、うまく使えば減塩効果があって食事を楽しくすることができるということや、有酸素運動と組み合わせると脂肪の燃焼が促進されダイエット効果があるということは知っていたが、成分であるカプサイシン（唐辛子の辛さを決定する化合物の一種であるカプシノイド）が含まれているクリームは、関節炎の治療や、糖尿病に伴う神経痛の治療に有効であり、腰痛にもカプサイシンを配合した湿布が効くとは本当に驚いた。

「亜麻の種で健康に」というところでは、亜麻という植物について知らなかったのが、植物図鑑で調べてみると、夏に白色または青紫色の小さな花を咲かせるアマ科の1年生植物ということがわかった。我が国では、明治以降、北海道で繊維用に栽培されていたが、今では化学繊維に取って代わられて広く栽培されていない植物のようである。

亜麻の種には、 α -リノレン酸が含まれており、血液を固まりにくくしたり不整脈を正したり、血管の炎症を起こしにくくするので、心臓病、ガン、糖尿病などの治療に役立つとは驚きだった。

最近、健康食品でよく取り上げられている物質で、ポリフェノールがある。紅茶やワインなどでよく耳にする。でも、チョコレートには野菜や果物よりもずっと多くの良質なポリフェノールが含まれているということに驚いた。このポリフェノールは、カカ

オの抽出物だが、LDLコレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化になりにくくして血管が若返ることがわかった。私が知っているチョコレートの効果は、集中力や記憶力を高め、イライラをおさえるはたらきがあり、そして食べ過ぎると太ってしまうという女の子の味方であり大敵(?)でもあると思っていた。もっと何かチョコレートにはすばらしい効果がありそうだ。私は食物学科に進学して、その効果についてもっと調べてみようと思う。

別の章では、においについておもしろい話があった。花の芳香の漂う店では、より高い代金をお客は喜んで支払うとか、グリーンアップルの香りは、閉所恐怖症に効果がある…というように研究され、お店ではどんなにおいがお客の購買意欲を高めるかという「芳香プラン」がビジネスとなるということだ。サンフランシスコの子供服のお店では、シナモンとホットアップルの香りで売り上げを伸ばして大成功しているなど、着々とビジネスになっていることを知った。

本の題名は易しい感じだが、目次を見ると難しい物質の名前も多く、化学物質中心のこの本は、取っつきにくいものを感じるかもしれない。読んでいると私たちの生活に大変密着している物質もあり、環境問題に関わる物質や、私たちの生活ですばらしい効果を持った物質もあることがわかった。食物関係に関わる物質中心の内容を中心に自分なりの感想を書いたが、高校の化学や生物で学習してきた知識を生かして読めば、実社会での興味深い化学物質の秘密に触れることができると思う。また、さらにそれぞれの教科に興味を持てると思う。もう一度これらの物質について、化学式を調べてみて読み直そうと思っている。

(愛知県立知多東高等学校3年 土居 佳代)

新課程用 実教の理科教材

16年度新刊のご案内

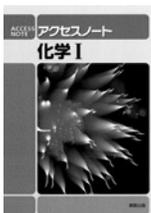
●表示定価は税込

－やさしい導入問題、厳選された例題・問題で構成した受験版問題集－



- 2004 **エクセル化学 I** A5判 192p. (別冊解答96p.) 定価720円
2004 **エクセル化学 I + II** A5判 272p. (別冊解答128p.) 定価860円
2004 **エクセル化学 II** A5判 96p. (別冊解答40p.) 定価620円

- まとめ→ウォーミングアップ→基本例題→基本問題→発展例題→発展問題の段階式構成。
- 別冊解答は、自学自習に適した詳しい解説付き。



－基礎の確認からセンター試験までカバーする書き込み式ノート－

アクセスノート化学 I B5判 112p. (別冊解答32p.) 定価600円

- イラスト中心のまとめ→一問一答式のポイントチェック→Exercise (問題練習) →センター問題に挑戦! という構成でムリなく実力をつけられる。
- 一問一答式の「ポイントチェック」で、必要事項がすばやくチェックできる。

－高校生物を生命科学の眼でとらえたビジュアル資料集－



サイエンスビュー **生物総合資料** AB判 224p. オールカラー 定価900円

- わかりやすく美しい図版、鮮明な写真、見やすいレイアウトで高校生物のポイントがひと目でわかる資料集。
- 染色体DNA、タンパク質、生態、進化など進歩し続ける現代生物学の成果に対応して、教科書より一歩踏み込んだ内容をわかりやすく解説。
- 著名な研究者による「コラム」、発展項目を解説した「トピックス」を随所に掲載。



－やさしい導入問題、厳選された例題・問題で構成した受験版問題集－

エクセル物理 I + II A5判 256p. (別冊解答160p.) 定価960円

- まとめ→ウォーミングアップ→基本例題→基本問題→発展例題→発展問題の段階式構成。
- 別冊解答は、自学自習に適した詳しい解説付き。

－教科書内容の確認・定着に最適な準拠ノート－

「地学 I」(地 I 002) 準拠 **地学 I 演習ノート** B5判 72p. (別冊解答16p.) 定価680円

- 教科書の内容を確認できるノート。授業の予習・復習に最適。
- 各ページ左側には問題のヒントにもつながる地学の話題を掲載し、興味が深まるように工夫した。

通巻第55号
2004年2月15日 印刷
2004年2月20日 発行

◎編集・発行

実教出版株式会社

代表者 本郷 充

定価 210円 (本体200円)

発行所 〒102-8377 東京都千代田区五番町5
TEL. 03-3238-7777

<http://www.jikkyo.co.jp/>