

ビジネス × 脳科学の決定版！ 仕事・人間関係・健康が**好転**する、 **脳**のコンディションの整え方

臨床脳科学の第一人者が、 巷でいわれる「**脳科学**」を検証！

- ・実践することで、本当に脳が活性化して「頭がよくなる」こと
- ・みんなが「脳にいい」と思ってやっているけど、実は意味のない習慣
- ・「いい」と思われているが、実は今すぐやめるべきこと ……etc

あなたも「**エセ脳科学**」に
踊らされているかも！？
本当に実証された
「**脳にいいこと**」がわかる1冊！！



「**脳科学**」○×クイズ！

- Q1 疲れを感じたときは、しっかり体を休めることが大事？
- Q2 記憶がなくなるほどお酒を飲み過ぎると、将来の認知症につながる？
- Q3 青魚を食べると、頭がよくなる？
- Q4 人差し指より薬指が長い男性は、男性ホルモンが多くて男らしい？
- Q5 女性のほうが男性よりも方向音痴なのは、脳のせい？
- Q6 男性が歳を取るとキレやすくなるのは、脳の問題？
- Q7 脳の活性化のために、朝ご飯は絶対に食べたほうがいい？
- Q8 怒りがこみ上げてきたときの有効策は、「深呼吸」？
- Q9 脳への影響を考えれば、タバコは今すぐやめるべき？
- Q10 「考える力」をつけたければ、詰め込み教育はやめるべき？

(→正解は裏面へ)

答え

- 1) × ……日頃感じる疲労は、身体ではなく脳の疲れです。脳疲労をとらないと、いくら体を休めても疲労は消えません
- 2) × ……たくさん飲酒をすると脳が縮むことがわかっていますが、認知症とは無関係です
- 3) × ……科学的には、青魚のDHAに頭をよくする効果があることは実証されていません
- 4) ○ ……脳の男性ホルモンの分泌量によって、指の長さが変わることは証明されています
- 5) × ……そもそも、女性のほうが方向音痴ということは実証されていません
- 6) ○ ……孤独感の強い人ほど、脳が萎縮しやすく、キレやすくなる傾向に
- 7) × ……毎日食べるか、毎日食べないか。そのどちらかであれば、脳の働きには影響はない
- 8) ○ ……怒りの感情は、5秒程度しか持ちません。その間を深呼吸で乗り切れば、むやみに怒鳴り散らして後悔することはなくなります
- 9) × ……タバコは、短期的には脳を活性化します。ただし、長期の効果は知られているとおり
- 10) × ……実は、詰め込みは脳にとって、効率のいい学習方法であり、その先に「考える力」の成長があります

著者 柿木隆介（かきぎ・りゅうすけ）

臨床脳研究の第一人者。

自然科学研究機構生理学研究所・教授、順天堂大学医学部・客員教授、国立大学法人総合研究大学院大学・教授。日本神経学会専門医。

「所さんの目がテン!」（日本テレビ）、「ためしてガッテン」（NHK）、「奇跡体験!アンビリバーボー」（フジテレビ）等、テレビ出演多数。



拝啓 貴社におかれましては、ますますご清栄の御事とお慶び申し上げます。

このたび、株式会社文響社では『脳にいいこと 悪いこと大全』を、8月25日（金）に刊行いたします。

プレゼント企画・取材協力等もいたします。ぜひ、ご検討ください。よろしく願いいたします。 敬具

【書誌情報】

タイトル：脳にいいこと 悪いこと大全
著者：柿木隆介
定価：1350円＋税
ISBN：978-4-86651-016-3
発行：株式会社文響社

【お問い合わせ】

（プレゼント企画、取材協力ほか、ご連絡ください）

株式会社文響社 編集部 宮本沙織
〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-2-5 共同通信会館9F
TEL：090-9000-7216 / FAX：03-3153-3491
miyamoto@bunkyoasha.com