

読書のお供におススメ！

皆さん、最近読書はしていますか？

通勤や移動中に読む、仕事の休憩時間に読む、夜寝る前に読む、などたくさんいらっしやると思います。

そこで今回は、本を読むときにおススメの読書のお供を紹介したいと思います。読書のお供とは、それによって読書をより楽しく快適にできるなど、読書の環境を整えるものです。今回は飲み物とその効果について紹介します。

① コーヒー

実はコーヒーの香りを嗅ぐと α 波という脳波が現れるという研究結果も発表されています。 α 波はリラックスしている時に出る脳波で、多く出るほどリラックスしている状態といえます。

また、コーヒー豆でよりリラックスさせてくれる種類は、ブルーマウンテンやグアテマラの香りといわれています。

② 紅茶

紅茶に含まれるカフェインには、脳を刺激し思考を高める効果があり、眠気を防いで作業能力を向上させてくれます。

一方、紅茶に含まれるテアニンには、カフェインの作用を抑制して気持ちをリラックスさせる効果もあります。ゆったりとした気持ちで読書を楽しみたい方のお供におススメです。

③ 炭酸水

炭酸水は血管を拡張させ、血行を促進します。血行が良くなることにより脳が活性化し、記憶力が高まり、眠気を冷ます効果があります。集中力が必要な場合の読書のお供に最適です。

◆参考文献

読書のお供/食べ物・飲み物+グッズおすすめ10選読書を楽しむ！

※裏面の新刊情報もご覧ください！

なお、本の寄贈については現在受け付けておりませんので、ご了承ください。

令和4年4月購入の新刊

タイトル	著者	出版社
春の滴	杉山 実	学術研究出版
150年後の君たちへ	未来 遊人	幻冬舎
趙雲伝	塚本 青史	河出書房新社
とんび	重松 清	角川文庫
センチメンタルワールズエンド	武 瑠	河出書房新社
渚のリーチ！	黒沢 咲	〃
木曜日の子ども	重松 清	角川文庫
琥珀の夏	辻村 深月	文芸春秋
もう別れてもいいですか	垣谷 美雨	中央公論新社
自分に奇跡を起こす江原啓之100の言葉	江原 啓之	三笠書房
さもなくば黙れ	平山 瑞穂	論創社
李王家の縁談	林 真理子	文芸春秋

令和4年5月購入の新刊

Red	島本 理生	中央公論新社
日本仏教史講義	山本 勉	平凡社
だからあなたも生きぬいて	大平 光代	講談社
解後の紡ぐハーモニー	小泉 和裕	中部経済新聞社
マスカレード・ゲーム	東野 圭吾	集英社
私の中のこの邪悪な感情をどうしよう	石井 裕之	祥伝社
いま世の中で起こっている「本当のこと」	及川 幸久	徳間書店
タラント	角田 光代	中央公論新社
紅の墓標	渡辺 裕之	中央公論新社
鈍色の奴等	冬矢 冴	幻冬舎
塞王の楯	今村 翔吾	集英社
剣持麗子のワンナイト推理	新川 帆立	宝島社
奇跡	林 真理子	講談社