



それ、ウソです

丸山寛之(医療ジャーナリスト)

第37回 鎌倉以来の誤解

消渴 ①古く淋病をいう語。②のどがかわき尿の出ない病気。かちの病。=三省堂『大辞林』/消渴 ①のどがかわいて小便が出なくなる病気。かちのやまい。②婦人の淋病。=小学館『大辞泉』

これらはまあ必ずしもウソではない。が、決して本当とはいえない。

漢方で、消渴一水がたくさん小便となって「消」え、のどが激しく「渴」く病気—といえば「糖尿病」のことである。

漢方の書物に記載された「消渴」の説明をいくつかマゴ引きしてみよう。

「男子の消渴では小便が多く一斗も飲み一斗も尿をする」=『金匱要略』。

「(消渴の症状は)のどが渴き、水を多く飲み、尿が頻回で、麩片に似て甘い」=『古今録験』。

「消渴になると、膿をもった腫れものが生じる」=『諸病源候論』—といったふうで、これらはみな糖尿病が進行したときの特徴的な症状である。

だから『広辞苑』が、「消渴 ①糖尿病。かちの病」とまず糖尿病を挙げたのは、さすがだが、そのあとに「②婦人の淋菌感染症の俗称」と続くのは、どうしたことか? 糖尿病の研究・治療で知られた、故二宮陸雄先生の解説はこうである。

丸山寛之 プロフィール

NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。著書=近刊『がん』(いい病気)(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)のほか、「この酔狂な医者たち」「名医が治す」など。雑誌『杜快』に「名医に聞く」、地方新聞16紙に「健康歳時記」を連載中。



「日本においては、平安時代に書かれた『医心方』が中国の文献を引用して消渴を論じ、鎌倉時代に書かれた『万安方』も消渴を記載した。この頃から消渴は淋病を指すように誤用され、室町時代には淋病を消渴として、本当の糖尿病は飲水病として記載した」(岩波書店『インシュリン物語』あとがき)。

ところで、糖尿病という病名は、尿中に糖が排泄される現象によるが、病気の本態は、糖を処理するホルモン(インスリン)の働きが低下し、血液中の糖の濃度(血糖値)が高くなることだ。血糖値の高い状態が長く続いていると、細い血管が詰まって、目(糖尿病網膜症)や腎臓(糖尿病性腎症)が侵され、手足の指先が腐る(糖尿病性えそ)。さらに太い血管でも動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞にもなりやすい。

しかし、血糖値が常に正常にコントロールされていれば、そうした最悪の結末を防ぐことができる。血糖のコントロールは「一に食事、二に運動、三、四がなくて五に薬」といわれる。栄養のバランスのとれた食事の腹七分目を守り、自分に合った適切な運動を習慣的に続けること。それが糖尿病を防ぎ、治すいちばんの心がけだ。

なお、国連が定めた「世界糖尿病デー」の11月14日は、インスリンの発見者、フレデリック・バンティングの誕生日である。

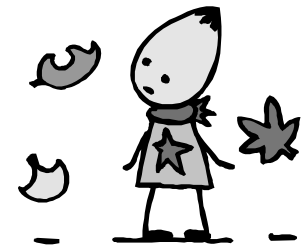
月刊 つばさ



あなたと、あなたのお店を訪れるお客様の健康のために、お役に立てたら幸いです。

2010年12月号

2010年、自分は何をやったか…考えてみました。



みなさまには、今年も大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。私には本当に早かった一年でした。「2010年、自分は何をやったか?」と思い返してみると、あれこれと浮かんでいきます。

その一つが「有機青汁」を商品化できたこと。私には、ORTICの創業時に掲げた目標がありました。それは「規模は大きくないけど、良い商品持ってるよね」と言われる会社になることと、どんなに世の中が激変しても社員を守る会社になることです。その目標を達成するためには?と考えると、たどりついた一つの結論が「他社にない商品をつくること」でした。それが、有機素材の商品だったのです。

他にもやっていることはあるのですが、今年中に完結するものではないので、引きつづき2011年も取り組んでいこうと思っています。

そんな私の楽しみは、年に数回予定している、うちの商品のご愛用者にじっくりお話を聞く機会です。どうやって、うちの商品を知ったのか? 普段どんなふうに使っているか? など勉強になることばかりです。そんな会話の中で「電話対応がいちばん良かった」とか「効き目が体感できるから、飲み忘れることがない」などの嬉しいお言葉をいただくことがあります。その言葉が仕事へのエネルギーとなり、「また頑張ろう」という気持ちが湧いてきます。

すべての目標を達成するには、まだまだ時間がかかりそうですが、すぐに思いどおりになる目標もなんだか面白くないかも…なんて思ったりします。情熱を注いでいるプロセスも楽しい! そう思って、この先も歩み続けようと思います。



株式会社ORTIC 代表取締役 印藤 晴子



～私の癒しのスポット～

今回は、スタッフそれぞれの癒やしのスポットを紹介します。皆さんの癒される場所ってどんな場所ですか?



実松千恵子

本当は今年行くつもりだったのに行けなくて、来年こそは!とと思っているのが「伊勢神宮」です。以前テレビで、江原啓文さんが伊勢神宮にパワーをもらいにいっているのと話しているのを聞いて、私も行きたくなくなりました。長い参道を歩いている間に心が清められるのだそうです。神秘的な場所でパワーをもらって、帰りに名物の赤福を食べてきますね(笑)。



重富幸治郎

時々行きたくなるのが、前原市にある「白糸の滝」です。一人で行って、滝を見た後、ヤマメの塩焼きとソフトクリームを食べて帰るのが定番になっています。滝の水しびきを浴びていると、清々しい気持ちになりますね。マイナスイオンが出てくるからか、あの湿度が好きです。夏には人が多いいのですが、秋冬は人も少なくなり、穴場です。おすすめですよ…お、寒いかな。



沖知美

広島にある「安芸の宮島」は好きです。初めて行ったのは中学3年の修学旅行だったんですが、あの鳥居の朱色と海の青のコントラストに感動いたしました。以来、何度か行きました。一人で新幹線に乗り、日帰りで行ったこともあります。駅からけっこう長い道のりなんですが、鳥居が見えた時には「この風景が見れてよかった!」とやっぱり感動します。



今年もあと少しとなりましたが印象に残っている事はどんなことですか? ゲリラ豪雨、熱中症など、天候のことがとても気になる年でもありました。いまま避難生活をおくられている方がいらっやいます。また、スポーツではサッカーW杯で世界中が興奮した年でした。来年はどんな出来事があるのか楽しみです。どうか素敵な年になりますように。(沖)

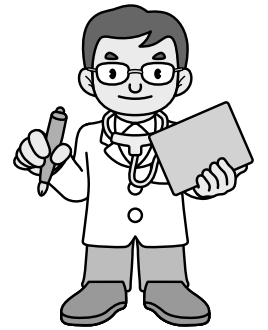


株式会社オルテック

〒810-0001 福岡市中央区天神2-8-41 福岡朝日会館11階
TEL.092-737-2128 FAX.092-737-2137
<http://www.ortic.co.jp>

冬こそ、有機野菜の栄養を食卓に！

風邪やインフルエンザに狙われる冬。免疫力が低下するとすぐに感染してしまいます。そこで今回は、皆さんに冬を元気に乗り切っていただくため、有機野菜の栄養をより美味しく摂る方法をご紹介します。



1 一日に両手のひらいっぱい野菜が必要です。それも、できるだけ安全で、栄養価の高いものを。

健康な体を維持していくために野菜が不可欠なのは、誰もが知っています。一日に必要な野菜の量は約350g…両手のひらいっぱいが目安になります。でも、ただいっぱい食べればよいというわけではありません。野菜の機能性や栄養バランスを考えると、食べやすいものだけに偏らず、いろんな種類の野菜を摂ることで、しかも毎日食べることが大切！ そうなると、野菜の安全性も気になってきます。

安全で栄養価の高い野菜を、バランスよくたっぷり食べる…これを毎日続けるのはけっこう大変です。



しまね有機ファームの作業風景

そこでORTICは、「有機青汁」を開発しました。農薬も除草剤も一切使わない「しまね有機ファーム」で栽培された、大麦若葉、桑葉、はと麦若葉、ケール、ゴーヤと、京都・奈良の有機栽培の圃場で生産された宇治茶。これらの素材を、美味しさと機能性からベストなバランスでブレンドしました。さらに最新の技術で、デキストリンなどの副原料を混ぜることなく、粒子のこまかいパウダーにしました。まさに、有機野菜の粉末そのものです。



「有機青汁」は有機野菜の粉末そのものです。

有機大麦若葉

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。強い抗酸化力を持ち、血栓予防や細胞強化にも働く。心臓病、肝臓病、精神安定などに効果的。

有機はと麦若葉

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なほか、抗酸化作用と抗腫瘍作用もあり。肌に必要な成分も含み、肌荒れ、シミ、吹き出物の予防に有効。

有機ゴーヤ

ビタミンCが豊富で、血糖値やコレステロール値を安定させる働きもある。果実や種子にはガン細胞の増殖を抑える効果があるとされる。

有機桑葉

桑特有の成分には糖の吸収を抑制する働きあり。さらに「しまね有機ファーム」産の桑には、動脈硬化を抑えるフラボノイドが特に多い。

有機ケール

ガンの元凶である活性酸素の抑制、視力の回復と向上、抵抗力強化、ストレス緩和、整腸作用、血栓予防など、機能性に優れた成分を多く含む。

有機宇治茶

ガン・高血圧予防に有効とされるカテキンと美白効果のあるビタミンCが豊富。茶葉の粉末だから、お茶を飲むより有効成分を効率よく摂取できる。

2 美味しく、楽しく、食べてほしいから…「有機青汁」のレシピ集をつくりました。

「有機青汁」は、粉末をそのまま口に含んで飲み物と一緒に飲んでもいいですし、水に溶かしても飲みやすいです。牛乳に溶かせば、抹茶ミルク風の味わいになります。忙しい朝には、お味噌汁やスープに混ぜる方もいらっしやるようです。そのほかにも、ご利用いただいている方からいろいろな味わい方を教えていただきました。

そこでORTICでは、皆様に「有機青汁」をさらに美味しく楽しくご利用いただくための『有機青汁レシピ集』を作りました。朝食・昼食・夕食・おやつに分けて、「有機青汁」を使ったメニューをご紹介します。ご希望また

はお問合せの方は、ORTICまでご連絡ください。

「有機青汁」料理のコツは、手早い調理と、できあがり後はなるべく早く召し上がることです。熱による栄養素の流出を防げます。ただし、有機桑葉に含まれ、血糖値を下げるデオキシノジリマイシンなどは、熱を加えても減ることはありません。

副原料が入っていない有機野菜のパウダーだから、どんな料理にも安心してお使いいただけます。皆様のアイデアでさらに料理の幅も広がることでしょう。ぜひ、美味しく栄養たっぷりの食卓をお楽しみください。



モーニンググリゾット

材料(2人分)
ごはん……1杯分
有機青汁……1袋
ツナ缶(ノンオイル)……1缶(80グラム)
水……500~600cc
残り野菜……適量

(玉ねぎ、人参、エノキ、カボチャなど、何でもOK)
とろけるチーズ……適量
コンソメ……小さじ1

作り方
①野菜を適当な大きさに切り、鍋

に水とコンソメを入れて煮る。
②野菜に火が通ったらツナ缶とご飯を入れ、さらに煮る。
③仕上げに有機青汁とチーズを加える。



ソフトクッキー

材料(12~13個分)
薄力粉……65g
有機青汁……1袋
ベーキングパウダー……小さじ1/4
無塩バター……20g
白あん……10g
全卵……12g
砂糖……45g
バニラオイル……1~2滴

ホワイトチョコチップ……20g

作り方
①薄力粉、有機青汁、ベーキングパウダーを合わせて粉ふるいでふるっておく。
②別のボウルで室温に戻したバターと白あんをよく練り、砂糖、全卵、バニラオイルを加える。

③ ②のボウルに①を合わせる。
④ ③にホワイトチョコチップを加えて混ぜる。
⑤ ④を129ずつとって丸め、少しだけ潰して天板に並べる。
⑥ 170℃に予熱しておいたオーブンに入れ、8~9分焼成。
⑦ やわらかいので天板の上で冷ます。



青汁づくしカレー

材料(2皿分)
青汁
カレー
豚ミンチ……150g
ジャガイモ……中1個
タマネギ……1/2個
人参……2cm
ピーマン……1個
ニンニク、生姜(みじん切り)……1片
カレールー……1片

有機青汁……1袋
香辛料(クミン、ガラムマサラ、コリアンダー、カルダモンなど)……少々
青汁 ご飯……2皿分
ライス 有機青汁……1~2袋

作り方
①野菜はすべて小さめの角切り。ニンニク、生姜はみじん切りしておく。

②タマネギを透き通るまでしっかり炒め、ニンニク、生姜を加える。
③豚ミンチ、他の野菜も加え、よく炒める。
④水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
⑤カレールー、有機青汁、香辛料を入れ、なじませる。
⑥炊きあがったご飯に有機青汁を混ぜ込む。

「有機青汁レシピ集」については、ORTICまでお問い合わせください。
TEL092-737-2128 (月曜~金曜 AM9:00~PM6:00) <http://www.ortic.co.jp>