



～2011年を漢字で
たとえると～



今年がどんな年だったかを振り返る時、漢字一文字にたとえてみると、自然と気持ちが整理されます。面白いのは、その文字がみんな違うことです。ちなみに私は「開」。今年は、長年の夢だったアジアビジネスへの道が開けた年だったので、では、わがスタッフの一文字を聞いてみましょう。

印藤晴子



初体験が多かった年でした。まずは九州新幹線。とりあえず乗りたい一心で、夏に鹿児島まで行ってきました。あっという間に着いた気がします。そして地デジ化。テレビを買い換えスタンバイしました。大きな初体験は、ついにマンションの役員になったこと。輪番制だから必然的なことですが、改めて役員の大変さを知り、これまで務めてこられたご近所の皆様への感謝の気持ちが生まれました。最後の初体験は40歳を迎えたこと！今年の経験を活かし、来年は婚活も復活させようか…と思います。



坂井美穂

親としての自覚を再認識した年でした。今年は家を買ひ、休日は芝生を植えたり、子どもたちの砂場を作ったりしましたし、長男の幼稚園入園で、バスの見送りや運動会のビデオ撮影など、けっこう頑張りました。世間の目が私を人の親として見ていることや、子どもたちが私を必要としてくれていることを改めて感じました。数年前の自分には考えられないことで、自分でも「俺がこんなことするんだな」と思ったくらいです。自分の親がしてくれたことを、自分も子どもたちにしていこうと感じました。



重富幸治郎

今年、フラダンスを習い始めたことで、夢が大きく膨らみました。以前から「60歳を過ぎたら、ボランティアをやりたい」と言っていたのですが、老人ホームなどを慰問してフラダンスを踊り、女性にはメイクをしてあげるといのが、今年生まれた夢です。フラダンスのほうは習い始めているからなんとかかなとして、メイクは習わないとダメですね。習ったら、周りのスタッフの顔で練習して腕を磨こうと計画しています。



実松千恵子

東北大震災で、命のむろさを痛感しました。多くの命が一瞬にして奪われたこと。わずかなことが明暗を分け、生き残る人と亡くなる人をつくったこと。大切な人を失っても生き続けねばならない辛さ…。今さらながら「命を大切に生きていこう」と思いました。自分の才能や能力に自信がないから諦めていたことも「生かされている命」だと思うと、諦めず挑戦しなければならぬと思いました。「自分を変えるなら、今なんだな」と思った年でした。



沖知美

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、お役に立てたら幸せです。

2011年12月号

自分の商品に、いちばん厳しい消費者であれ。

早いもので、2011年も終わろうとしています。東北の震災を受けて、国も企業も私たち一人一人も、これからどう生きるべきかを真剣に考えた年のように思います。皆様はこの一年をどのように感じていらっしゃいますか？



いろんなことがあった中で、私には同い年だったスティーブ・ジョブズ氏の死もショックな出来事でした。彼の経営論が紹介されるたびに読んでいたので「自分の商品を愛して妥協をするな」とか「経営者が先頭を切って働け」とか影響を受けた部分も多かったと思います。

最も心に残っているのは「自分の商品に対して、いちばん厳しい消費者であれ」という言葉です。新商品を開発する時に「私が消費者だったら、この商品を買うだろうか？」と何度も自分に問いかけます。サプリの効果を十分に体感していただくためには必要な原

価があります。しかし、価格を上げると顧客の裾野が広がりません。これは毎回の課題で、とことん悩み抜きます。

11月に発売した新商品『エラスチン＆コラーゲン シルクスタ』は、私自身がサンプルの段階から飲み始めて3カ月が経ち、十分な体感を得ています。最近ファンデーションも要らなくなりました。お会いした方に「肌にいいこと何かしてる？」と聞かれて『シルクスタ』をご紹介することもあります。これこそが「いちばん厳しい消費者」であったがゆえに感じられる、喜びだと思っています。ジョブズ氏の教えを忘れず、私もまた胸を張れる商品を残していきたいと思っています。

株式会社ORTIC
代表取締役

印藤晴子



サプリはなし 抗糖化でアンチエイジングを！

同志社大学アンチエイジングリサーチセンターの米井嘉一教授は、日々アンチエイジングのための研究を行ないながら、抗加齢医学の普及にご尽力されている方です。今回は米井教授に伺った、アンチエイジングの新たなキーワード「抗糖化」についてお話ししましょう。

抗糖化をご存じですか？

老化の要因に酸化があることは、ここ数年で広まりました。「抗酸化」という言葉も耳にするようになりましたね。でも、もう一つの要因に**糖化**があることは、まだ知られていません。酸化が「体のサビつき」だとすれば、糖化は「体のコゲつき」です。そして料理も一度コゲたら戻らないように、酸化より糖化のほうが、美容と健康には大敵なのです。では、糖化とはどんな現象でしょう？ それは体内のタンパク質と、摂取して余った糖分子が結びついて、老化タンパク質を作ってしまう現象です。糖化が進むと、シミ、シワ、たるみなどの皮膚の老化や、糖尿病やアルツハイマーなどの病気も引き起こしかねません。「抗糖化はアンチエイジングの大きな切り札」と米井教授は提唱されています。

①糖化を抑える生活とは？

糖化は血糖値が急上昇すると起こります。そこで血糖値を上げ過ぎず、老化防止に効果的な生活習慣をご紹介します。

- ・**カロリーを摂り過ぎない**…食べ過ぎは体内に余った糖分子をつくってしまいます。
- ・**筋力は必要**…筋力は1年に1%の割合で落ちます。老化防止に続けられる筋力を。
- ・**朝食を抜かない**…空腹時間が長いと、次の食事で血糖値が急激に上がります。
- ・**ドカ食いをしない**…朝食抜きと同じように、一気に血糖値が上がってしまいます。

GI値の低い食品



アーモンド・カシューナッツ チーズ さきいか

抗糖化には、自己管理をする強い意志が必要です。しかし、我慢ばかりしてはストレスが溜まるので、月に2回くらいは好きな物を好きな順番で食べる「自分を許してあげる日」が必要だ、と米井先生は言われます。そして、老化防止に最も大切なのは「いつまでもキレイで元気でいたい」と思うことだとも言われています。毎日の生活習慣と心の持ち方が、私たちの老化の速度を決めるのです。早く取り組んだほうが勝ちだと思いませんか？

②間食するなら低GI食品で。

空腹を我慢し過ぎると、次の食事で血糖値が急上昇してしまいますから、そうなる前に適度に間食することも必要です。でも、なるべくなら血糖値は上げたくないですね。血糖値の上昇度合はGI値で表されますから、GI値の低い食品を間食に選ぶと、糖化防止に効果的です。間食向きの低GI食品には、アーモンドやカシューナッツ、チーズ、さきいかなどがあります。

③食べる順番も重要！

食物繊維は糖質の吸収を遅らせ、食事のGI値を総合的に下げてください。ですから食事の際は、まず食物繊維の豊富な野菜サラダやおひたしから始め、次に肉や魚のおかず、最後にご飯という順番で食べるのがよいでしょう。そう考えると、日本の懐石料理は抗糖化のお手本のような食事になりますね。



それ、ウソです

丸山寛之

第49回

ワーファリンと納豆

納豆やクロレラは、ワーファリンの作用を増強するので、ご注意ください。(「口福学入門8」山根源之＝毎日新聞2011年10月10日)

納豆やクロレラは、ワーファリンの作用を「増強」する一というの、ウソ。ホントは「減弱」させる。

ワーファリン(一般名=ワーファリンカリウム。商品名=ワーファリン)は、血管の中で血液が固まって血栓ができるのを防ぐ「抗凝固薬」だ。

血栓は、フィブリンという血液凝固因子が糊のように働き、血液成分の血小板と血小板をくっつけて、できる。この血液凝固因子のフィブリンが作られるのを手助けするのが、ビタミンKだ。ワーファリンは、ビタミンKの働きをブロックし、フィブリンが作られる量をへらし、血栓をできにくくする。

ところが、納豆菌は腸の中でビタミンKを大量に作り、クロレラにはビタミンKがたくさん含まれている。

だからワーファリンをのんでいるときは、納豆やクロレラは、食べてはいけない。血液中にビタミンKがふえて、ワーファリンの作用を弱めるからだ。これはほとんど常識的に知られていることである。

では、なぜ、すぐれた医学者(山根源之先生は東京歯科大学名誉教授)が、正反対の思いちがいをしたのだろう？

納豆には、ナットウキナーゼと呼ばれる血栓溶解酵素が含まれている。ナットウキナーゼの血栓を溶かす作用は、心臓や脳の血管に血栓が詰まる、急性心筋梗塞や脳血栓症の治療に用いられるウロキナーゼという血栓溶解薬にひけをとらないくらいだといわれる。

で、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる血栓ができないよう血液をサラサラに保つには、納豆を毎日食べるとよいと勧められる。

もしかしたら、山根先生は、このナットウキナーゼ

丸山寛之 プロフィール

医療ジャーナリスト。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。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書＝「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元気術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「杜快」に「名医が聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/> を開設。毎日更新している。



の血栓溶解作用と、ワーファリンの抗血栓凝固作用を重ね合わせて、ワーファリンの作用が増強する(薬が効き過ぎて逆効果になる)と勘違いされたのかもしれない。

ともあれ、ワーファリン服用中は、納豆やクロレラなどビタミンK含有食品は禁忌、緑黄色野菜も制限される。

このような薬と食品の相互作用(飲み合わせ)で、よく知られているのは、高血圧の治療に用いるカルシウム拮抗薬とグレープフルーツ(と、そのジュース)だ。グレープフルーツに含まれるフラノクマリンという物質が、薬を分解する酵素の働きを弱めるため、薬の血液中の濃度が上がり過ぎて、低血圧症状(頭痛、めまいなど)を招いてしまう。

グレープフルーツは、免疫抑制剤やアレルギー治療薬、精神安定剤なども、血中濃度を上げて薬が効き過ぎてしまうほか、副作用が出ることもある。そうした要注意の果物や食品は、スイートオレンジやザクロ、牛乳などほかにもある。

また、相性のよくない薬と薬の相互作用で思わぬ副作用が出る例もいくつも。医師に薬を処方されたときは、そうしたことについての注意もよく聞くようにしたい。

なお、この春発売された抗凝固薬のプラザキサは、納豆も緑黄色野菜も自由に食べられる。ビタミンKの作用とは関係なく、血液を固めるトロンビンという酵素に直接作用する薬だからだ。

いま、ワーファリンに代わる同じような抗凝固薬をめぐる、内外の製薬会社が激しい開発競争を繰り広げている。

