

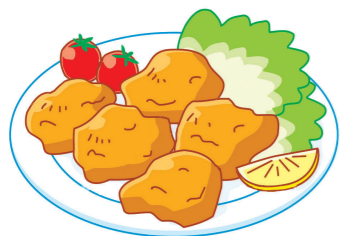


～私の愛するB級グルメ～



印藤 晴子

手軽に食べられて、お手頃価格で、やみつきになる味。今回は、スタッフが気に入りのB級グルメをご紹介します。ほのぼのとした美味しい話に、聞いているだけで食べたくなりました。皆さんもお腹が空いている時は読まないでくださいね(笑)。



私は鶏の唐揚げが大好きです。特に休日になると無性に食べたくなります。最近は唐揚げ専門店も増えましたよね。街で唐揚げのお店を見つけると、とりあえず買ってみます。でも、私はご飯のおかずになる味が好きなので、最終的にいちばん気に入ったのは「ほっともっ」との唐揚げでした。



坂井 美穂

僕は18歳からかれこれ15年来の「一蘭」ラーメンのファンです。独身時代のいちばんハマった頃は、2週間に10回通った記録をもっています。家を引っ越す時も、近くに「一蘭」があるかを密かにチェックしました。豚骨ベースだけど、スパイスが効いていて、屋台で食べる豚骨ラーメンとは全然違う味…と力説したら、先日、社長が「一蘭」デビューしてくれました。



重富 幸治郎

むっちゃん焼きってご存じですか？むつごろうの形をした皮の中に、いろんな具材が入ってます。中身は何種類かあって、あんこが入ったものはたい焼きと同じです。でも私は甘くない卵入りのむっちゃん焼きが大好きです。昔は家の近くであって、うちのおやつ定番だったんですが、お店がなくなってからは食べることもなくなっていました。それが最近、なんと会社の近くで見つけたのです！またちょこちょこ買いに行きそう…。



実松 千恵子

私が大好きなのは、お好み焼きです。お好み焼きの店を見つけると、無条件で入りたくなります。家でも作るのですが、生地は関西風でソースは広島のおタフクソース、豚、イカ、桜エビ、天かす、キャベツ…と入れているうちにスゴイ量になり、何枚も焼いて、数日間食べてます。今日、社長に「冷凍しとけば？」と言われて、そうすればよかったことに気づきました。でも好きだから、毎日食べても苦にならないんです。



沖知 美

【 沖知美の ひと言韓国語 】

沖です。韓国で料理を注文する時、お店の人から「これもいいよ」「これも美味しいよ」とたくさん勧められることがあります。買い物で市場に行ったりしても同じ。そのたびに首を振ったりしてもいいのですが、「テッソヨ」と言うと、「あら、韓国語覚えてきたのね」と微笑んでくれたりして和みます。本当はほとんどのお店の方は日本語を知っているから、日本語で「いらないです」って断っても通じるんですけど(笑)。

「いらないです。」

됐 어 요

テッソ ヨ  
(いらない) (です)

# 月刊 つばさ



2012年5月号

私たちは、皆さまを新たな発展と飛躍へ導く“翼”となります。

## 「この人のそばで働きたい」と思われる人

新緑の候、皆様いかがお過ごしでしょうか？今月は、私が新たに取り組んでいることについてお話ししたいと思います。

経営者として、自分の思いを社員に伝える力、そして目指すものを共有してもらう力を高めたいと、ずっと思っていたある時、帝王学という学問があることを知りました。帝王学とは、天皇の後継者が必ず学ぶという究極のリーダー学のようなのです。

参加するのはよいとして、はたして続けていけるだろうかと覚悟して行った初日、まず1人の人間としての基本的な心構えから始まりました。それは「この人のそばで働きたい、と思われる人になること」。

なるほどなあ、と感心して勉強を始めたのですが、その内容に難しい理論はなく、毎日実践することばかり。自分の体質を知り食べ物を選ぶとか、気を整える運動をするとか、1日数回、目を閉じて無になって集中する時間を持つとか、とても具体的です。

これで優れたリーダーになれるのかと不思議に思ったのですが、ちゃんと意味がありました。そこには「やると決めたことをやり遂げることで自信をつける」目的と「見返りを期待せず、黙々とやりぬく」目的があったのです。そして人に対しては「支配をせずに、君臨しなさい」と言われます。周りを自分の思い通りに動かそうとするのではなく、組織の方向性を明確にした後は、淡々と自分の役割に徹しなさい、ということです。

奥の深い学問にふれて、自分の内面に反省と新たな発見をすることばかりです。学び始めて10カ月。今後どのように変化していくのか、期待をせずに黙々とやり遂げたいと思っています。

株式会社ORTIC  
代表取締役

印藤 晴子



# 健康の種 身近にある一番の健康食品… 梅のことを調べてみました。



お弁当のご飯にのっかっていたり、お粥の中に入っていたり…いつも身近にある梅。いつから？ どうして？ 収穫を迎えるこの季節に、梅についての疑問を調べてみました。

## 梅はいつから食べられていたの？

梅の原産は中国で、実を薬にする「**烏梅**」と呼ばれる種類が、平安時代以降に日本に伝来したようです。どんな薬かという、青梅を燻製にしたものでした。「烏梅」は中国語で「ムエイ」のような発音だったのですが、日本人が「ウメ」と聞き取って、今の名前になったのだとか。昔の文献に梅

を「ムメ」と呼んでいるのも、「ムエイ」から来ているらしいです。梅は平安時代から日本にあって、最初は薬だったんですね。昔の人は「**梅は三毒を断つ**」と言ったのだそうです。三毒とは、食べ物の毒・血の毒・水の毒のことだそうです。まるで万能薬ですね。

## どのお家にも梅干しがあつたのはなぜ？

昔はどこのお家にも梅干しが常備されていましたよね。それは、梅が優れた健康食品だからだと思います。梅の効能を調べてみました。

### ■殺菌

梅の酸っぱさの主成分はクエン酸です。腐敗菌は酸に弱いため、梅のクエン酸によって繁殖が抑えられます。お弁当のご飯に梅干しがのせてあつたのもなづけますね。

### ■疲労回復

疲れている状態とは、体が酸化している状態です。梅の中のクエン酸は、体内の酸性物質を減少させて体をアルカリ性にするの

で、疲労がとれます。逆に体内のクエン酸が不足すると、疲労物質である乳酸が蓄積し、イライラや倦怠感を起こすといわれています。

### ■胃粘液増強

梅を食べて脳が酸っぱい刺激を感じると、胃を痛めないように胃粘液の分泌が促され、胃壁を守る働きをします。

### ■血流改善

青梅を煮つめて梅肉エキスを作ると、ムメフラールという血流改善効果のある成分が生まれます。梅肉エキスは小さじ1杯半を目安に毎日飲むのがよいようです。

## 日本一の梅にまつわる、ちょっとイイ話

全国で穫れる梅の約6割が和歌山県産、さらにその3割が**南高梅**だそうです。大粒で肉厚の南高梅は、今や日本中が知るブランドですね。ところで、南高梅の名前の由来をご存じですか？

南高梅が生まれたのは、和歌山県日高郡南部川村。5年間かけて、村で最も優良な梅の木を選抜し、その梅を母樹として接ぎ木で村じゅうに増やしていったそうです…根気のいる作業ですね。この梅は昭和40年に「南高梅」と

して名称登録されました。南高は、梅の調査に地道に協力し続けた、地元の南部高校園芸科の活動を評してつけたのだそうです。

和歌山県は今、生産性の衰えた梅の木を優良種苗に植えかえる事業に取り組んでいます。3~4年梅の実が穫れなくなっても、南高梅の価値を将来にわたって守るために続けているのです。日本一のブランド梅は、地域全体の努力と情熱によって、大切に守られているんですね。



重富幸治郎の

### OEM ワンポイント

ORTICではOEM(受託製造)を承っています。今回から私、重富がOEMをお考えになる際に役立つ情報をご紹介します。ワンポイントで物足りないと思われた方は遠慮なくお問合せください。商品開発の際に重要なのが、ネーミングです。商品の顔となるわけですから、一言で言えて、わかり

やすく覚えやすいのが理想です。OEMの場合、販路によってネーミングを変える場合もありますし、より素材がわかるような商品名にしてアピールする場合があります。大切なことは「どんな人たちに、どんなふうに使ってもらいたいのか」をはっきりもつことです。それが商品名の大きなポイントになります。

## それ、ウソです



丸山寛之

第54回

## 健康壮者の脳卒中

**松田選手の急死で、元競泳選手でタレントの木原光知子さんが亡くなったときのショックがよみがえった。一略一健康そのものに見えた木原さんが、くも膜下出血で亡くなったのだ。このとき思った。スポーツこそが健康のもと、健康を保つ万能薬、とは考えてはいけない。(富重圭以子「寝ても覚めても」=毎日新聞2011年8月11日夕刊)**

「日本フットボールリーグ(JFL)松本山雅の松田直樹選手が、練習中に倒れ、心筋梗塞で亡くなったニュースには、がくぜんとした。」と始まるコラムのなかの一節である。

富重さんは、毎日新聞の専門編集委員。いつも切れ味のいい文章でスポーツを面白く見る目を教えてくれる。大ファンの富重さんのご意見ではあるが、くも膜下出血はそのような病気ではない。

同じ脳卒中の仲間の脳出血や脳梗塞は、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、糖尿病などがかわる生活習慣病だが、くも膜下出血はそうではない。

太っていても、やせていても、運動をしようが、しまいが、なる人は、なる。

脳出血や脳梗塞を起こす人のほとんどは高齢者だが、くも膜下出血は壮年層に多く発症する。

木原光知子さんは59歳、木村拓也・巨人軍コーチは37歳、音楽グループ「globe」のボーカルKEIKOさんは39歳一。

木原さんはプールサイドで、木村コーチは野球場で倒れて、病院へ搬送されたが、救命は叶わなかった。KEIKOさんは、5時間にわたる手術で一命をとりとめ、いまりハビリを続けている。

くも膜下出血の80%以上は、脳の動脈がコブのようにふくらむ「脳動脈瘤」の破裂による。

ついで、脳のある部分の動脈と静脈が異常な血管によってつながっている「脳動静脈奇形」の破裂が約15%、「もやもや病」などその他が5%弱――。

### 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。



血管の破裂による出血が、脳を覆う3層の膜(硬膜、くも膜、軟膜)の、くも膜と軟膜の間のくも膜下腔に生じるので、くも膜下出血と呼ばれる。

脳動脈瘤がなぜできるかは、まだよくわかっていない。生まれつき脳動脈の壁に弱い部分があり、年月がたつうちに血圧に押されてふくらんでくるのでは…と考えられている。

MRA(磁気共鳴血管撮影)やCTA(CT血管撮影)で脳の画像検査をすると、1.5~5%の割合で脳動脈瘤が見つかり、そのうち0.5~3%が破れて、くも膜下出血の症状を引き起こすといわれている。

脳動脈瘤を治す薬はない。一般的な治療法は、開頭してコブの根元を専用のクリップで挟む「クリッピング術」と、足の付け根の動脈からカテーテル(細い管)を入れて動脈瘤まで進め、コブの内腔にプラチナ製コイルを詰める「コイル塞栓術」だ。

先ごろ、吉本新喜劇の池乃めだかが脳動脈瘤の治療を受けたという新聞の記事(スポーツニッポン4月11日)に、開頭手術を行って動脈瘤を切除したとあつたが、「切除」はウソだ。クリッピング術のことだろう。

近年、脳ドックなどで脳動脈瘤が見つかり、めだかさんのように「予防治療」を受ける例がふえている。しかし、脳動脈瘤の破裂率はきわめて低い。なにも治療せず、経過を観察するという選択肢もある。

治療を受ける場合も、緊急を要する状態ではないのだから、十分納得がいくまで専門医と相談しよう。

病院選びの目安は、日本脳神経血管内治療学会が認定した指導医がいるか、どうかだ。同学会のHPを見ると、わかる。

