

月刊

つばさ



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。

2013年1月号

年の初めに、健康食品の 使命について考えてみました。

「健康寿命」…介護を受けたり寝たきりになったりせず、自立して健康に暮らせる年齢の目安です。昨年6月に厚生労働省が発表した健康寿命は、男性が70.4歳、女性が73.6歳。一方で平均寿命は男性が79.4歳、女性が85.9歳。つまり男性で約9年、女性で約12年は健康に問題を抱え、生活に制限を受けたり、介護を要したりして過ごしているわけです。

年々高齢化は加速しているのに、健康寿命がこんなに短くては、不自由で辛い時間が延びるばかりということになります。同時に、若い年齢層の負担はますます増え、国の医療費も膨大な額になってしまいます。

「どうすれば、日本人の健康寿命を延ばせるか」という大きな課題には、いろいろな角度からの対策が必要です。食事法や生活習慣の指導はもとより、健康食品もその役割の一端を担うべきだと思っています。それが、これからの健康食品の使命ではないのかと。

流行に流されず「健康寿命を延ばす」ことをテーマにした商品をつくっていきたいと思います。「元気に歳を重ねるために、この商品を飲み続けたい」とお客様に言っていただけの商品開発。そして確かな有効性。

気持ちも新たに、2013年も精力的に活動していきたいと思います。皆様、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

株式会社ORTIC
代表取締役

印藤 晴子





～2013年の抱負～



印藤 晴子

昨年末に2人のスタッフが抜け「寂しいな」と思いましたが、みんながさらに結束を固めてくれました。仕事量が増えた仲間をフォローしようと、一人一人が自発的に動いてくれています。全員の顔が見える距離で報・連・相ができるようになったのも、良い結果につながっているかもしれません。この調子で、2013年も少数精鋭(!?)で頑張りたいと思います。



2013年は「健康的な食事づくり」に挑戦したいと思っています。高校生と中学生の子どもたちは只今、部活に没頭中の練習が終わるとお腹をペッコペコにして帰ってきます。「この時期に何を食べさせるか」が大切だなと思います。主人は好き嫌いが多く、尿酸値も高め。ここは家族のために、バランスがよく、嫌いな野菜も食べられる料理を毎日作ろうと…良いレシピをご存じの方、教えてください。



東 恵美

2013年は入社5年目になります。これまでは自分の仕事に集中していましたが、今年からは会社全体の動きにも気を配れるようになりたいです。社内だとつい、相手もわかっているだろうと思って話を進めるところがありまして…今年「相手の気持ちになって説明できる男」に変身したいです。おまけに今年も年男。巳年にふさわしく、一皮むけようと思っています。



重富 幸治郎

2013年、一番の抱負は「健康に過ごす」ことです。あとは「困難にぶつかってもあきらめない、強い心をもつ」とことと「気持ちの切り換えをして、時々リラックスする」こと。具体的には、健康に一年過ごすために、エレベーターを使わないことになりました。自宅は6階にあるんですけど(汗)。きっと一度出かけたら用事をまとめて終わらせて、1日1往復にしまいそうな気がします…(苦笑)。



古賀 ちはる

どういうわけか私、外国人に道を尋ねられることが多いんです。でも言葉が全くわからず、相手の雰囲気察して、全身のジェスチャーで返すという離れ業(笑)を毎回試みています。さすがに少しは話せるようになりたいと思います。2013年は「英会話を習う」ことにしました。英会話学校が通信教育かを始めるつもりです。夢の中でも英語で喋っていたら本物だとか…それを目指して頑張ります!



重松 順子

古賀
ちはるの
旬
な
ハ
ナ
シ

古賀です。今回は1月が旬の長芋の話を。年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎで弱った胃腸に、長芋はお薦めです。長芋に含まれる消化酵素アミラーゼは消化を促進し、木バネ成分のムチンは胃の粘膜の作用を助けます。長芋は

皮をむいて酢水でアク抜きすると、変色を防げ、その後水洗いすれば、ぬめりもとれて、すりおろしやすくなります。すりおろす時も手を酢水やレモン汁でぬらしておく、かゆみが防げます。飲んだ翌日のとろろ飯は絶品ですよ。(古賀)



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



印藤お薦めの一冊

『医者のがんを消した食事法』

今回は私が皆様にお薦めしたい本をご紹介します。著者の中野重徳先生は、自らの前立腺がん治療に食事療法を選び、自分の体に起こる変化を客観的に観察してこられました。そして10年が過ぎた今も腫瘍マーカーは正常範囲内で、元気に医師として活動を続けられています。がんの抑制や予防に、どんな成分をどのくらい摂ればよいのか具体的に記されている一冊です。ぜひご一読ください。



中野重徳著・中経出版・1365円
2012年9月3日発行

がんを抑える、4つの栄養素と機能性成分とは…。

中野先生の食事療法は、分子整合栄養医学、アンチエイジング医学、医師としての臨床経験、そしてご自身の実体験に基づいています。結論から言うと、がんを抑える成分とは、アグリコン型イソフラボン、ビタミンA、オメガ3脂肪酸、ビタミンD。このうちオメガ3脂肪酸とビタミンDは魚を摂取すれば必要量はほぼ摂れるそうです。アグリコン型イソフラボンとは、体内に吸収されやすい型のイソフラボンのことで、私も自社の商品以外に唯一このサプリメントを飲んでます。

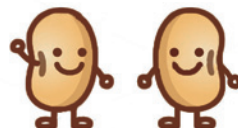
イソフラボンは大豆などに含まれている成分で、女性ホルモンと似た働きをし、更年期症状の緩和や乳がん・前立腺がんの抑制効果があると言われています。がん治療のためにはアグリコン型イソフラボンを一定量摂取することが必要ですが、予防のためなら、日常の食事で大豆食品を多めに摂るよう心がけるだけでも効果があるそうです。

強い心と身体をつくる食事。

がんは再発が多く、治療後も不安が残る病気です。この不安からくるストレスに負けないことが、がんを抑えるのと同じくらい重要。また、私たちの身体がもつ免疫力や抗酸化力が低下しなければ、がんにはならない、とも言っています。

がんに負けない強い心と身体をつくるためには、食材で、魚や大豆食品、野菜、海藻、発酵食品などを摂りながら、サプリで、イソフラボン、ビタミンA、マルチビタミン・ミネラルなどを補うとよいとのこと。具体的な摂取方法も書かれています。がん予防のためにも、できることから始めてみませんか？

アグリコン型イソフラボンの詳細は
<http://www.nichimobiotics.co.jp/>



重富幸治郎の OEMワンポイント

重富です。おかげさまで、弊社の『梅肉黒酢』が店頭販売されるようになって10年以上が経ちました。お取引先様、そして販売スタッフの皆様に、心から感謝申し上げます。

店頭販売では商品のセールスポイントが重要になって

『梅肉黒酢』の冬の販促ポイント

きますが、季節ごとによりリアルな訴え方が必要かと思えます。そこで今回は『梅肉黒酢』の冬の販促ポイントを挙げてみました。少しでも、販売スタッフの皆様のお役に立てれば幸いです。

キーワード	影響	「梅肉黒酢」をお勧めするポイント
風邪	体調不良、免疫力低下、食欲不振	血流改善により基礎代謝を上げる、アミノ酸補給、クエン酸により疲労回復
運動不足	肥満、血行不良	血流改善により基礎代謝を上げる
忘年会・新年会	飲酒、喫煙、栄養の偏り、睡眠不足	血流改善により基礎代謝を上げる、アミノ酸補給
お正月	食べ過ぎ、肥満、運動不足	血流改善により基礎代謝を上げる
寒さによる体の冷え	血行不良	血流改善により基礎代謝を上げる
乾燥による肌荒れ	体調不良、栄養不足	血流改善により基礎代謝を上げる、アミノ酸補給、クエン酸により疲労回復
お正月	イベント	家族全員テレビの見過ぎで運動不足、食べ過ぎに、血流改善
バレンタインデー	イベント	仕事疲れの彼にアミノ酸補給、クエン酸により疲労回復



それ、ウソです

丸山寛之

第62回

サーカな体温

人の体には概日リズムに従うものがたくさんあります。例えば、体温は朝方低く、夕方高くなるように変動します。(當瀬規嗣「真健康論」=毎日新聞2012年5月14日朝刊)

これをウソだと決めつけるのはすこしコクかもしれない。しかし、まったく正確だともいえない。

人間の体温は、1日のうちでも高くなったり低くなったり、いわゆる「日内変動」をする。普通、朝起きたときの体温は低く、以後徐々に上昇して、午後1時~3時ごろに最高になる。そのあと徐々に下がって、午前2時ごろ、つまり真夜中には最低になる。健康な人の1日の最高と最低の体温の差は通常1℃以内である。

体温のみならず、人間の体のさまざまなはたらきは、約24時間を周期としたリズムで変化している。そのリズムを「サーカディアンリズム(概日リズム)」という。サーカは「おおよそ」、ディアンは「1日」という意味のラテン語だそう。

夜になると眠くなり、朝がくると目が覚める。体温や血圧や脈拍は夜に低くなり、朝から昼下がりにかけて高くなる。ホルモンには昼間に分泌がふえるものと、夜間にふえるものがあり、それが逆転することはない。

そうした体のはたらきの規則性=生体リズムをつくりだし、コントロールするために、体のなかには「体内時計」と呼ばれるしくみがある。

地球は約24時間の周期で自転し、昼と夜とが交互に訪れる。その地球の環境に適応するためにすべての動物、植物、ありとあらゆる生命が、約24時間の生体リズムをつくりだす体内時計をもっている。地球上で生命が活動していくための基本的な機能である。

最近、この生体リズム、体内時計を、病気の治療や健康管理に応用する「時間医学」が注目を集めている。

時間医学の成果のひとつに「体内リズム服薬法」がある。同じ薬を同じ量だけ使用しても、のむ時間によって薬の効きめがまじたり、副作用が出にくくなったりす

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「壮快」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/>を開設している。



る。薬が効きやすい時刻をねらって投与することで、さまざまな病気に対する有効性が証明されている。がん患者の生存率が顕著に改善したという報告もある。

病気の発症にもリズムがある。心筋梗塞や脳梗塞などの血管の病気は、朝の8時~10時ごろ最も起こりやすく「魔の時間」といわれる。

それにはいくつもの悪条件が重なっている。まず就寝中、意識されないまま汗をかき水分が失われ(不感蒸泄という)、血液が粘っこくなっているところへ、日中の活動に必要な血圧を上げるために血管がギュッと締まって細くなる。血液が流れにくく、固まりやすい状態が生じる。

さらに悪いことに、体にはt-PAという物質があり、固まった血液を溶かす作用をしているのだが、朝はそのはたらきが落ちる。t-PAを分解してしまう物質の分泌が早朝にふえるからだ。で、朝は血液が固まりやすく、いったん固まると溶けにくくなる。

朝を健やかに迎える心得として、ぜひ実行していたきたいのが、夜寝る前と朝起きてすぐコップ1杯の水を飲むことだ。私はそのさい、血液さらさらサプリの「梅肉黒酢」を2粒ずつのんでいる。

冬場は寒冷刺激による血管の収縮、血圧の上昇が起こる。一年中で最も危険な季節である。どちらさまもこのうえともご用心、ご自愛ください。

