



～子どもの頃の夏休み～



伊藤晴子

皆さんにはどんな夏休みの思い出がありますか？私が小学生の頃は、毎朝ラジオ体操がありました。スタンプカードを首にぶら下げて、近くの公園に走って行ってましたね。今回はスタッフに「子どもの頃、どんな夏休みを過ごしていたか？」を聞いてみました。



子どもの頃、夏休みには一人でセミ採りをしていました。朝から晩までセミを捕まえ、虫カゴをいっぱいには満足して、夕方には逃がすのですが、どういうわけか全く飽きず、毎日セミを採り続けました。今思うと、セミって地上に出て7日間の寿命なんですよね。短い一生の間に、私の虫カゴに何度も入れられたセミがいた気がします(汗) 若気の至り(!?)…お許しください。



坂井美穂

子どもの頃の夏休みといえば、歯医者に通ってました。「虫歯は夏休み一気に治す」というのが我が家の方針だったようで、ほぼ毎日、自転車を漕いで歯医者へ行きました。治療は本当に痛かったのですが、麻酔で感覚がなくなった皮膚を触ってみたり、痛みを紛らす楽しい想像を試みたり、必死で乗り切っていました。あの頃、僕は“我慢”というものを身につけたんですね…なあって。



重富幸治郎

小学生の頃、夏休みの初日に親から「宿題は早めに終わらせるように」と言われました。だから毎朝、ラジオ体操から帰ると宿題をする…ふりをしていました。もうおわかりですね。夏の終わりに宿題が終わっていないことが発覚し、親から叱られ、泣きながら机に向かうという…(涙)。そして始業式の朝、「来年こそ、早めに宿題！」と誓うのですが、結局、同じ夏が繰り返されたのでした。



古賀ちはる

こう見えて意外と病弱で、夏になると体調を崩していたので、夏休みにはいい思い出がないんです。一番最悪な夏休みは、初日に友達から「ねえ、バック転できる？」と聞かれ、思わず「できるよ」と答えてしまい、やったこともないバック転をして、足の甲を骨折した年です。本当はバック転ができる気がしたんですけど…ひと夏、重ねませんでした(涙)。



重松順子

古賀ちはるの旬なハナシ

今月は真夏にお勧めの夏バテ防止食材をご紹介します。梅干しやレモンなど酸っぱい物には、疲れの素となる乳酸を分解する作用があります。豚肉やウナギに含まれるビタミンB群も、乳酸を消費してエネルギーに変えてくれます。また暑さ

による体調不良にはビタミンCが有効。トマト、ゴーヤなどの夏野菜に含まれています。納豆やオクラなどの木バネ食材も胃腸を保護して、機能低下を防ぎます。皆様、夏バテ知らずの体で、素敵な夏をお過ごしください。



## ささやかでいて最高の贅沢

前号で、新鮮野菜で料理を作る話を書いたところ、たくさんの方からお声をかけていただきました。私のイメージと違ったのか「本当に？」と聞かれることも(笑)。「私も新鮮野菜がほしい」と言われる方もいて、直売所へ買い出しに行く仲間もできました。開店前に着くように、朝の道をドライブ。ちょっとしたリフレッシュ効果もあります。



なかには午前中で売り切れてしまう野菜も

一番のお目当ては、レモン。新鮮なのはもちろん、国産ですから防カビ剤が付いていません。生で食べる物は、できるだけ添加物のない物を選びたいです。

その時期の、その土地の食べ物を、そのまま食べる…簡単そうですが、続けるとなると、わりと難しいものです。私が実行に移し、継続しているのは、2月に母を亡くし、人生は無限ではなく、いつかは終わりを迎える

有限なものを実感したからだと思います。その限りある人生で「一日一日を精一杯生きたい」という気持ちは、いつしか「自分がやりたいことを、やり続けられる体でいたい」という思いに変わりました。それはサプリを開発する原動力となり、毎日の食事へのこだわりとなっています。

「その時期の、その土地の、そのまま食べても安全な物」を「自分で選び、自分で調理する」…これが最近の私の、ささやかでいて最高の贅沢です。

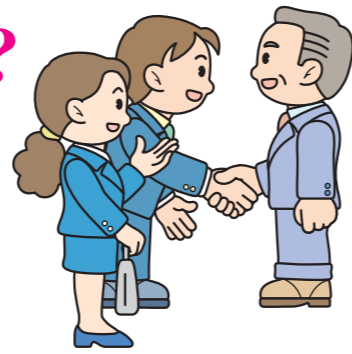


株式会社ORTIC  
代表取締役  
伊藤晴子



# 言葉づかい、大丈夫ですか？

## 職場での会話編



丁寧に應對しているつもりでも、自分の言葉づかいに自信がないことはありませんか？ 言葉のマナーはわかる相手にはわかってしまうものです。今回は、基本の敬語と間違えやすい言葉についてご説明します。

### 陥りやすい、逆転敬語。

敬語には、相手を敬う**尊敬語**と自分からへりくだる**謙譲語**があります。社内では上司に対して尊敬語を使いますが、社外の相手に対しては、上司は身内にあたるので謙譲語を使います。例えば、社内では「もうすぐ〇〇部長がいらっしゃいます」と言いますが、お客様には「もうすぐ部長の〇〇が参ります」と言います。社内では「課長にお伝えします」、社外では「課長に申し伝えます」という具合。この使い分けがきちんとできることが大切です。

### 二重敬語は、かえって無礼。

「話される」「来られる」のように、動詞に「れる」「られる」をつけて尊敬語にする表現があります。しかし、もともと敬語である「おっしゃる」や「召し上がる」を「おっしゃられる」や「召し上がられる」と言う必要はありません。また「お」や「ご」をつけた「お帰りになる」「ご覧になる」という敬語を「お帰りにられる」「ご覧にられる」と言うのも**二重敬語**です。過剰な敬語は慇懃無礼ととられかねません。ご注意ください。

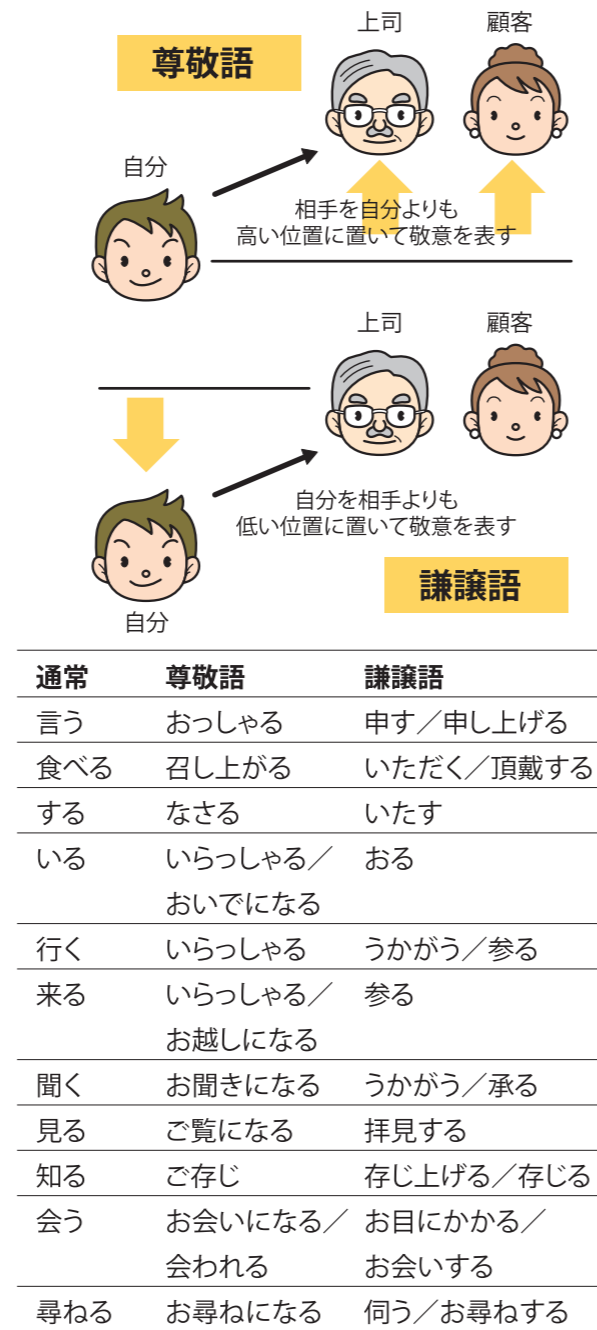
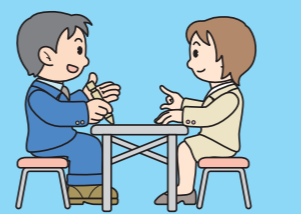
### 怪しい慣用句は辞書で確認。

会話の中で使う慣用句も、間違えやすいものです。「この仕事は私には**役不足**ですが、頑張ります」は「この仕事は私には簡単すぎるけど…」と言っていることとなります。正しくは「**力不足**」を使います。他にも「**気が置けない相手**」を「油断できない人」と思っていたり、「気が置けない」は「気遣いしなくてよい」という意味で、仲が良い関係を指します。**自分の理解があやふやだったり、他の人が自分と違う使い方をした時は、必ず辞書で確認するようにしましょう。**間違いを防ぐ大事な方法です。



重富です。今回の『職場の話』、いかがでしたか？言葉遣いに自信があると、商談も落ち着いてできる気がします。僕は社長の隣りの席なので、日頃から間違えと即

注意してもらえます。恵まれた環境のおかげで、今ではすこ〜し自信ができました。まだまだ油断は禁物ですけど(苦笑)。



それ、ウソです

丸山寛之

第69回

## タマネギの食べ方

毎朝、タマネギをスライスして一五分間、空気にさらしてからしょうゆとマヨネーズをかけて食べてる。これで血圧が下がった。八〇%の人に効果あるらしい。空気にさらさないといけな。水で洗ってもダメ。空気にさらすと酵素が発生して何かいいことが起こるんだ。(椎名誠著『どーしてこんなにうまいんだあ!』マキノ出版刊)

テストステロンを保つにはどうしたらいいか。上げるにはどうしたらいいか。一略一食べ物で最近注目されているのは、タマネギです。タマネギなどネギ類に含まれる含硫アミノ酸が、テストステロンの合成を誘導すると考えられています。ただ、タマネギの中には、切って時間がたつと、含硫アミノ酸を分解してしまう酵素があります。切ってすぐ加熱するか、生で食べるのがいいでしょう。(「名医に聞く LOH症候群 堀江重郎・順天堂大学大学院医学研究科泌尿器外科学教授」=雑誌『壮快』2011年6月号)

椎名さんは、「スライスして一五分間、空気にさらさないといけな」と言っている。

堀江教授は、「切ってすぐ加熱するか、生で食べるのがいい」と言っている。

どちらが正しいのか？ どちらが「それ、ウソ」なのか？ その前に、

タマネギで血圧が下がるというのは本当か？ テストステロン、LOH症候群とはなにか？ について一。

作家の椎名誠さんの「ひどいときは上が200で下が100なんてこともあった」高血圧が、毎朝かならずオニオンスライスを食べる「タマネギバリバリ健康法」で下がり、安定した体験談は、『週刊文春』の連載エッセイ「風まかせ赤マント」でも語られている。(同誌2011年6月23日号)

### 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)「ビジネスマン元氣術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医に聞く」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。



テストステロンは、いわゆる男性ホルモンだが、年をとるにつれてだんだん減ってくる。そのためにいろいろな精神・身体症状が起こるのが、LOH症候群である。LOHはLate Onset Hypogonadismの略、加齢による男性性腺機能低下という意味で、ひらたくいえば「男の更年期障害」である。

日本泌尿器科学会と日本メンズヘルス医学会が合同で作成した「LOH症候群診療の手引き」によると、血液中のテストステロン値が1ml中8.5ng(1ng=1兆分の1)以下で、不安、イライラ、うつ、不眠、集中力や記憶力の低下、筋力低下、筋肉痛、疲労倦怠感、ほてり、発汗、頭痛、めまい、耳鳴り、頻尿、性機能低下(ED)といった心身両面の症状がみられる場合、LOH症候群と診断される。堀江教授はこの診療ガイドライン(指針)作成委員の一人だった。

教授の言うように、タマネギに多く含まれる含硫アミノ酸はテストステロンを効果的にふやすが、包丁で切ると酵素アリナーゼが働いて含硫アミノ酸を分解してしまう。

半面、切って室温に放置しておく、成分間の化学反応で、ニオイ物質のトリルスフィド類やセパエン類が生成される。これらは血小板凝集抑制作用(血液サラサラ作用)や記憶障害改善作用を促し、抗酸化力にすぐれている。椎名さんの言うように「いいことが起こる」。

つまりテストステロン増加作用は切ってすぐのほうが大きく、血液サラサラ効果は切ってしばらく放置したほうが大きい。堀江説、椎名説、どちらも「それ、ホント」なのだ。

両方の効果を得るには、「タマネギの鬼皮を取り除いて丸ごと、電子レンジで約2分間加熱し、酵素アリナーゼを破壊するとよい」と「タマネギ博士」の西村弘行・元東海大学副学長は勧めている。

