



この秋、  
行きたいところ



印藤 晴子

「旅は健康に良い」という話で盛り上がり、みんなに「この秋、行きたいところは？」と尋ねてみました。ちなみに私が行きたいのは、フィレンツェにあるサンタマリア教会です。その中には、800年以上続く世界最古のサンタマリアノヴェッラ薬局があります。歴史ある薬局の高品質な製品を見て来たいですね。



以前にツアーで長野県の上高地へ行ったことがありまして。大正池から河童橋までの遊歩道を歩いていただけなのですが、周囲の自然にすく癒されました。きっと今頃は紅葉もきれいだと思います。途中でチラッと見た老舗のホテルもとても雰囲気良くて、「今度来る時はこのホテルに滞在して、ゆっくり過したい」と思いました。でも、ホテルの名前を忘れちゃって(汗)どなたか詳しい方、教えていただけませんか。



坂井 美穂

家族旅行で北海道に行きたいです。理由は、毎年パートで開かれる北海道展のチラシを見るのが大好きだからです。チーズケーキや生チョコ、山盛りのイクラやウニ、足1本でお腹いっぱいになりそうなカニ…「こんなに美味しい物があるんだ」と見てだけでワクワクします。食べ物ばかりで、ちょっと情報が偏ってますかね(笑)。



重富 幸治郎

以前「暮らしたい場所」でも同じ答えだったんですけど、長野県です。どうも、高い山を望める、空気がきれいな場所に憧れるようです。長野に行けたら、山奥の秘湯の宿に泊まって、山の景色を楽しみながらゆっくり過したいです。おやきとか野菜菜とか地元の美味しい物をいっぱい食べて、元気になって帰ってきます!



古賀 ちはる

2カ所ありまして。一つはノルウェーにある世界種子貯蔵庫で、もう一つは2016年に完成予定のアップル新社屋です。世界種子貯蔵庫は、自然災害や戦争などによる植物の絶滅を防ぐため、約300万種の種が貯蔵されているとか。驚いたのは、この貯蔵庫の建設に着手したのはビル・ゲイツだったんです。世界最高のリーダー2人が建てた施設…見てみたいです!



重松 順子

# 月刊 つばさ



2014年10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。

## スタッフも含めて、一つの商品。

先月号で「サービスは人にかかっている」というお話を書かせていただいたら、同じ経営者の方からご感想のFAXをいただきました。「温かいサービスがさりげなくできる社員が集まっている会社になりたい」ということが書かれていました。私もまったく同じことを考えていたので、共感していただけで本当に嬉しかったですし、やはり経営者の思いは一緒なんだなあと改めて感じました。



ネットの利用が広まり、メールでのやりとりも増えた昨今、「どうやって、人の温もりを伝えるか?会社の思いを伝えるか?」は企業にとって大きな課題だと思います。

『つばさ』の中でスタッフ一人ひとりを紹介しているのは、そんな思いからです。毎月、お客様にお届けするニュースレターで「商品が皆様のお手元に届くまでに、こんな人間たちが関わっています」とお知らせしたかったのです。おかげさまで、直接お客様にお会いすることのないスタッフにも親しみのこもった言葉をいただけるようになりました。

また、スタッフ全員にスポットを当てることで、スタッフのほうにも自分の存在理由を感じてもらいたいと思っています。

商品説明の際、開発者や生産者が紹介されることはよくありますが、電話を受けるスタッフ、商品を発送するスタッフまで紹介されることはあまりありません。けれど、品質はもちろん、関わるスタッフ全てを含めて一つの商品。そういう自覚を全員がもっている会社でありたいと思っています。



株式会社ORTIC  
代表取締役  
印藤 晴子

古賀  
ちはるの  
旬  
な  
ハ  
ナ  
シ

### 秋の夜長って、どういう意味?

秋の夜長って、決して「秋は夜更かしていい」って意味ではありません(笑)。昼と夜の時間が同じ秋分を過ぎると、日に日に夜が長くなります。夜の時間が最も長い冬至までを「秋の夜長」と呼ぶんです。秋の夜長の過

ごし方を調べたところ、お酒をゆっくり楽しむ、お風呂にゆっくり入る、読書や映画鑑賞に耽るという意見が多かったそうです。心身ともにゆっくり休息して夏の疲れをとり、冬に備えるための「秋の夜長」なんですね。



# 秋の行楽がより楽しみに… 旅が心身にもたらす効果

今月は、日本旅行業協会が行なった「旅と健康」についての調査結果が大変興味深かったので、ご紹介します。調査は20～60代の男女17人に2泊3日の観光旅行してもらい、血圧や脳波の測定・採血・採尿・ストレスや悩みに関する質問を、旅行前・旅行中・旅行2日後・旅行5日後にそれぞれ行なったもの。旅と健康の関係を知って、秋の行楽をより充実させてください。

## ストレス低下とリラックス効果を科学的に証明

ストレス時に副腎皮質から分泌されるコルチゾールが、旅行中は日を追うごとに減少したことから「旅にはストレスを低下させる効果がある」ことが判明。

脳波からも旅行前夜より旅行中のほうが脳活動が低下し、休息できていることがわかったほか、リラックスすると高まるアルファ波の比率も旅行中に上がったことから「癒し効果も得られている」ことがわかりました。

また、幸福感と関係するセロトニンの代謝産物が、旅行初日の夜に増えており「旅に出て幸福感に包まれた」ことも伺えます。



## 免疫力を高め、ガンや老化を予防する効果も

ガン細胞の増殖を抑えるナチュラルキラー細胞(NK細胞)が発発時点から増え始め、旅行2日後まで高い値を保っていました。

また、肌の老化や動脈硬化の原因となる活性酸素の促進を抑える、SOD活性酵素の増加も旅行5日後まで見られました。

このような結果から「旅には免疫力を高め、ガンや老化を予防する効果がある」ことが科学的にも裏付けられたといえます。

このほかに質問調査の結果でも、悩みが軽減し、怒りや緊張、不安感などもやわらぐ傾向が見られたそうです。旅が私たちの心と体にもたらす効果は、こんなにも大きかったのです。皆さん、どうぞ素敵な秋をお過ごしください。

## 旅先で異なる癒し効果 海へ行きますか？山へ行きますか？

日本旅行業協会の調査結果を受けて、いろいろ調べていたら、面白い説を見つけました。「疲れ方によって旅先を選ぼう」というものです。ちょっとご紹介しますね。

### 精神的に疲れている人は…

海がおすすめ。適度な湿度と塩分による保湿効果や波音などで、頭と体をほぐし、リラクゼーション効果が得られるそうです。海の青さには精神安定など色のセラピー効果もあるとか。あまり移動せず、1カ所でのんびり過ごすほうが効果があるそうです。

### 肉体的に疲れている人は…

山や森がおすすめ。森にはフィトンチット(森の精気)という殺菌浄化作用があり、人の細胞を活性化させる働きがあります。また緑色は交感神経を刺激し、視覚や聴覚、頭の働きを活発にさせるとか。高低差の少ない散策路をマイペースで歩いて、体力をつけるとよいそうです。

参考サイト：一般社団法人日本旅行業協会「旅って体にいいこと発見」/  
信州の旅.com「旅と健康について」 / オールアバウト・本多美也子執筆「海と山、癒し効果は実は違う！」

重富です。この時期になると気になり始めるのが、体重。秋に食べ過ぎて、冬に動かず、正月が明けて体重にビックリ!…ってこと、ないですか?そこでこの秋、僕が決めたのは、次の4カ条。1) よく噛んでゆっくり食べる。2) 夜遅い食事をしない。3) こまめに運動する。4) ストレスを溜めない。食事制限をしてストレスを溜めると逆効果らしいので、無理なく守っていこうと思います。秋に食べ過ぎがちの方は、一緒にやりませんか?



それ、ウソです

丸山寛之

第82回

## HACCPの破綻

東京都板橋区の渡邊彌生さん(89)は今年6月、最高齢で準2級に合格した。一昨年11月に「面白そう!」と受けた3級に合格して以来、受験を続けている。「ビタミンKとかHCCAPとか、知らない言葉を学べるのが楽しくて。3級の成績はすごく良くて、『ラクなもんだわ』といきなり1級を受けたら、まるで歯が立たなかった」と笑う。(『まなあさ まなぶ@朝日新聞』豊かなことば、人生に彩り 語彙・読解力検定=朝日新聞2014年8月27日)

はて、HCCAP って何? 同じ老生の当方も「知らない言葉を学ぶ」楽しみの一端に触れてみたく、『外来語略語辞典』『現代用語の基礎知識』『新聞用字用語集』『科学用語辞典』『最新医学大辞典』『医学と食品事典』……貧弱雑然たる書棚から手当たりしだい引っ張りだしてはページをめくってみたが、全部空振り。

しからは、困ったときのパソコン頼み! Google Yahoo! goo bing ……次々、検索してみたが、こちらもノーヒット。

いや、Googleは、「もしかして、HACCP」と助言してくれて、Yahoo!やgooなどはドサツと出てきて、おおっ! とヨロコバだけど、よく見たらどれも「HCCAP」ではなくて、Googleのいう「HACCP」だった。

HACCPとはなにか? 以下、ウィキペディア、厚生労働省、食品産業センターなどの解説をとりまぜて抄録一。

HACCP(ハサップ: Hazard Analysis and Critical Control Point)は、1960年代に米国で宇宙食の安全性を確保するために開発された。

食品の製造・加工のあらゆる段階で発生する恐れのある微生物汚染などの危害(Hazard)をあらかじめ分析し(Analysis)、製造工程のどの段階でどのような対策を講じるべきか、重要管理点(Critical Control Point)を定めて、これを連続的に監視し、製品の安全性を確保する管理手法である。

### 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「社快」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。



国連食糧農業機関(FAO)と世界保健機構(WHO)の合同機関=食品規格委員会が、各国にその採用を推奨している。

従来、食品の安全性は、製造する環境を清潔にすれば得られるだろうと、製造環境の整備や衛生管理に重点が置かれてきた。

そして、製造された食品の安全性の確認は、主に最終製品の抜き取り検査により行われていた。だが抜き取り検査だけでは、危険な食品が市場に出て、食中毒を引き起こす可能性を完全に排除することはできない。

HACCP方式は、従来の考え方ややり方に加え、原料の入荷から製造・出荷までのすべての工程の重要管理点を特定し、そのポイントを継続的に監視・記録し、異常が認められたらただちに対策をとり解決する。不良製品の出荷を未然に防ぐことができるシステムである。一以上、コピペ終り。

たぶん、上掲記事のHCCAPは、HACCPとするつもりで「A」の位置を打ち損なったのだろう。その誤植を、デスクも校閲も見落としたのだろう。つまり新聞制作の「コントロールポイント」がきちんと機能しなかったわけだろう。

話はいきなり飛躍するが、先ごろの、あの「慰安婦問題」にしても、一人の記者の「情報は必ず裏を取る」という基本的な取材手法の欠如に端を発して、それをチェックすべきデスク、部長などの重要管理点をあっさり通過してしまった、いわば報道におけるHACCPの破綻といえるのではないか。東電「吉田調書」誤報、また、しかり。同様の事例は業種の別を問わないだろう。以って他山の石としたい。

