



2014年、私のニュース



伊藤晴子

「あっという間」って本当によくできた表現ですよね。気付けば2014年もあと1カ月。今年起きた出来事やニュースで、一番印象に残っていることをスタッフみんなに語ってもらいました。今年もいろいろありましたが、みんな元気で仕事ができて幸せです。



2014年の私のニュースは2つの1つは消費税が8%になる時、仕事で変更が多く、みんなで作業に追われましたが、意外とスムーズに乗り越えたこと。個人的には税率アップ前に高い買い物をするこもなく、特に影響なし。ただ経済のニュースは以前より気にするようになりました。もう1つのニュースはソフトバンクホークスの日本一！ 終盤苦戦したり、監督引退したり...と不安な中で頑張った姿に勇気と感動をもらいました!!



後藤小百合

2014年7月に3人目の子どもが生まれました。男の子です。これが長男の赤ん坊の時の顔にそっくりなんです。7歳の長男は顔が変わって、今は嫁の兄さんに似てきました。5歳になる長女は今も僕にそっくりです(笑)。子どもの顔はどんどん変わっていくから面白いです。これから次男の顔もどう変わっていくのが楽しみです。



重富幸治郎

一番印象に残っているのは、ソチオリンピックです。フィギュアスケートの羽生くんの金メダルは嬉しかったです。本当は高橋大輔くんに取ってほしかったのですが、「羽生くんの時代が来たんだ」としみじみ感じてしまいました。オリンピックイヤーはいつも寝不足になりますが、それでも応援して元気をもらえるからやめられません。



古賀ちはる

2014年12月で40歳になります。20代の友人に、35歳の誕生日あたりから毎年からかわれているので、40歳になった時は何て言われるだろうと今から恐れています。それでも抱負はあって「40代は家庭料理の腕を磨こう」と思っています。祖父はコックだったのに、どうも料理のセンスがなさそうな私の40歳を機に才能が開花することに乞うご期待!



重松順子

月刊 つばさ



2014年12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。

靴ひもを結び直してみる余裕。

早いもので、2014年も終わりを迎えようとしています。今年の初めに自分の運気をみたら「健康に注意」と出たので、この一年は今まで以上に留意した年でした。



その甲斐あって心に余裕がでたのか、これまで気にも留めなかった身近なところに目が行くようになって、よく掃除をしました。

より快適でリラックスできる癒しの場を探していたテニションが思いつきり下がってしまい、「引越をしたことがない歴」はまだまだ更新中です。

今、業界はさらなる激変の時を迎えています。そんな状況の中で生き残るためには、やはり商品が認められること。

すでにスタートしているHQC認証や、2015年4月から始まる「食品の機能性表示制度」など、これまで以上に安全性の担保を企業の責任において示すことが求められる時代が来ています。

趣味のジョギングでも走る前に必ず靴ひもを確認しますが、今年は靴ひもを結び直す余裕を与えられたことに感謝して、一年を終えたいと思います。



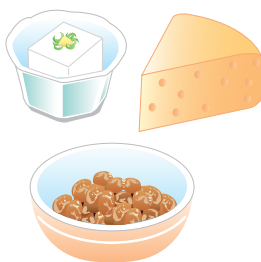
株式会社ORTIC
代表取締役
伊藤晴子

古賀ちはるの旬なハナシ

師走の二日酔い対策、教えます。

二日酔いを防ぐには、空腹でお酒を飲まないこと。おつまみは冷奴、納豆、チーズなど胃の粘膜を保護して酵素をつくるタンパク質や、お酒の酸性を中和する酢物などのアルカリ性食品がおすすです。

それでも二日酔いになったら、利尿作用のあるお茶やコーヒー、アルコールの分解速度を速める果物などを摂ります。干し柿や大根おろしも効果的。ちなみに私は二日酔いになったことがありません(笑)。皆様、よい師走を!



サプリはなし 今年もいろいろありました。ープレイバック2014ー

残り少なくなった2014年。皆さんにはどんな年になったでしょうか?この一年間にORTICで起きた出来事をスタッフ全員で振り返ってみました。笑いも冷や汗もたっぷりです。

「すっぽん梅肉黒酢」発売1周年!皆様に感謝!

印藤です。2013年11月、「すっぽん梅肉黒酢」を発売した当初、私は忙しく働いている友人たちに新商品をプレゼントしました。友人たちは「二日酔いしなくなった」とか「疲れがよくとれる」とか「朝起きるのが楽になった」とか感想を伝えてくれましたが、一年経って、どうしてるかな?と聞いていたら、なんとそのうちの大勢が黙って「すっぽん梅肉黒酢」を定期購入してくれていたのです。ご愛飲いただき、心より感謝申し上げます!



社内のできごと編

社内でパニック!外国からの電話対応

古賀です。ある日電話をとると、海外のお客様からOEMの問合せが言われていることは何となくわかるのですが、とっさのことで英語が出てこず…パニック状態に(汗)。これではダメだ、と社内で話し合っていた矢先、再び海外からの電話。しかも今度はエジプト人!汗かくで!受話器を持つ私に聞こえてきたのは「お世話になります」…日本語ペラペラでした(笑)。



それ、ウソです

丸山寛之



第84回

マーガリンの褒と貶

1954(昭和29)年2月、新婚旅行で宿泊したマリリン・モンローもこのもてなしに親しんでいる。のちに総料理長となる村上信夫さん(故人)は、美容と健康に気を使う人気女優の徹底した自己管理にとことんつき合った。油はすべてマーガリンを、肉はヒツジの背肉を…略…(「街プレイバック マリリン・モンロー来日 @帝国ホテル」=朝日新聞2014年7月25日)

ああ、そうだった。バターよりもマーガリンのほうが「体にいい」といわれ始めたのは、あのころだった。「コレステロール」なる耳慣れないコトバの解説付きで一。

動物性脂肪のバターは、血液中のコレステロールをふやし、動脈硬化を促進し、心臓病の発症率を高める。反対に、植物性脂肪のマーガリンはコレステロールを下げて、心臓病を予防する、と。

以来、植物油信奉の風潮は長く時代を支配しつつ続けた。厚生省(現・厚生労働省)が1985年に策定した「健康づくりのための食生活指針」にも、「動物性の脂肪より植物性の油を多めに」とある。

植物油の主成分(脂肪酸)は、リノール酸、α-リノレン酸、オレイン酸などだが、リノール酸が多いことが最上の要素とされ、「リノール酸リッチ」を謳うサフラワー(紅花)油が大いにもてはやされた。

ところが、いま、リノール酸はずっかり影をひそめ、マーガリンは体によくない、といわれるようになっている。

リノール酸を摂りすぎると、血栓ができやすく、心臓病や脳卒中のリスクが高くなる。がんの発症もふえる。アレルギー反応性も高まる—というようなことが、疫学調査や動物実験でわかってきたからである。

マーガリンは、リノール酸リッチのうえ、液体の植物油を固体にするときできる「トランス脂肪酸」という、さらに厄介な代物に加わる。

トランス脂肪酸には、悪玉コレステロールをふやす働きがあり、大量に摂りつづけると、動脈硬化や心臓病

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。



につながる。

2003年、世界保健機関(WHO)と国連食糧農業機関(FAO)の合同専門家会議は、「1日の総エネルギー摂取量に占めるトランス脂肪酸の比率を1%未満に」と勧告した。

そして現在、欧米諸国、シンガポール、韓国などでは、食品中のトランス脂肪酸の含有量の規制や表示の義務化が行われている。

日本では、「外国と比べて摂取量が少なく、健康への影響は小さい」とされていたが、若者や女性に高摂取層があることが判明し、消費者庁が11年、含有量表示の指針を発表した。

そうした一連の風潮のなかで代わって登場したのが、α-リノレン酸、オレイン酸と魚油に多く含まれるEPA、DHAである。かつてはリノール酸リッチを売り物にした紅花油も、いまは「品種改良によりオレイン酸が豊富です」と、ぬかりはない。

オレイン酸の豊富な植物油といえば、なんといってもオリーブ油だが、これにもなんやかんやあって、「ニセ物だらけのエキストラバージンオリーブオイル」という記事を読んだこともある。

むろん、本物の最高品質のオリーブ油だからといって、それさえ使っていれば万全ということはない。食べ物や栄養が健康や病気に与える影響を誇大に信奉する「フードファディズム」は、賢く避けたい。

新しい「食生活指針」も、先の「植物油を多めに」を訂正するかたちで、「動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう」と勧めている。

なお、個々の脂肪酸の性質や作用については、小生のブログ「健康1日1話」の「子どもの脳を育てるDHA」をご参照ください。



重富は見た!シンガポールの七不思議編

地下鉄のエスカレーターが怖く、速い!

なぜあんなに深い所に地下鉄を走らせているのか謎ですが、とにかく乗り場までのエスカレーターが長く、速いんです。手すりに掴まっていなくて怖くて…



地下鉄へのエスカレーター

女性は、どんなファッションにもビーチサンダル!

服も時計もバッグもブランド品というセレブ女性も、なぜか



足元はビーチサンダル…百貨店にパンプスが売ってありましたが、出張中にビーチサンダル以外の履いている女性は見つけられませんでした。

シンガポールのチキンライスとは全く別物!

日本のチキンライスはケチャップ味が大好きですが、シンガポールのは茹でた鶏の出汁でご飯を炊いて、その上にドンとチキンが乗っています。香辛料が効いた東南アジア独特の味付けで…苦手でした。



シンガポールのチキンライス

インシュガーと頼んでも、コーヒーは甘い!

シンガポールのコーヒーは濃くて甘いです。カフェで「砂糖なしで」と頼んでも、絶対甘い!「砂糖入り」って注文したら、どんだけ甘いのか…

ベテランマネキンさんに脱帽!

今年お世話になったマネキンの女性はベテランで売り上手。彼女の中国語訛りの英語と僕たちのカタコト英語で意思疎通率は50%でしたが、彼女のおかげで現場は楽しく、売上も好調でした。で、身分証明書を見てビックリ!…彼女、70歳でした。



とても70歳には見えませんか?