



今年一番のニュース
来年実現したいこと



印藤 晴子

2016年は30数年ぶりに大学時代のゼミの同窓会があり、先輩も後輩もそれぞれの人生を立派に生きている姿に刺激を受けました。さらに2017年からは毎年開催となり、良いパワーがいただけそうです。ではスタッフのみんなにも聞いてみましょう!

前回もお話しましたが、2016年の8月から始めたダイエットが、年末までに8kg減量に成功しました。夕食の炭水化物抜きに加え、毎日時間の犬の散歩が良かったようです。2017年は健康診断の結果を楽しみ、さらに健康的な生活を続けます!



重富 幸治郎

2016年は11月に勤続10年を迎えた。社内で表彰をいただきとても嬉しかった。こうして10年続けられたのも、健康食品の仕事を通じて自分の体も気遣えるようになったから。2017年は“できる範囲”で運動もしてみようかと思っています。



古賀 ちはる

2016年の思い出は、夏に高校3年の娘と韓国旅行に行ったこと。食事の買いものに満足、母娘の良い時間を過ごせたのですが、一つ心残り、私の韓国語を娘にダメ出されたこと(涙)。2017年は勉強なおして、韓国旅行に再挑戦します!



東 恵美

2016年のニュースはやはり熊本の大地震。実家が半分、親戚もいるため、ずっと心配しました。被災地の一日も早い復興をお祈ります。個人的にはオランダで始めたハーブ栽培にハマリ、2017年はもっと多くの種類を育てて活用しようと企んでいます。



後藤 小百合

2016年は念願のひとバスツアーに参加できました。毎年、東京に住む娘を訪ねるのですが、長年「ひとバスに乗りたい」と言っては却下されてきました。そんな娘が今年はいよいよ親孝行を(苦笑)。2017年も東京行きを楽しみに、元気に働きます!



古賀 礼子

熊本の従兄が入院中に地震に遭い、十分な治療を受けられず一時は危篤状態にも。奇跡の回復をし、今はリハビリに励んでいます。その姿に感動し勇気ももらった年でした。2017年は、無沙汰している親戚や友人たちに会いに行こうと思っています。



石原 洋子

古賀ちはるの旬なハナシ

冬にも大切な水分補給

寒くなる控えがちな水分補給ですが、喉を潤すことでウイルスの侵入を防いだり、体の内側から保湿したりと大切な役目があります。

飲み会の多い季節。飲酒は脱水状態を引き起こしますから、飲んだお酒と同量かそれ以上の水分を摂るようにしましょう。途中で水を飲むと、二日酔い予防にもなりますよ。



2016年は1週間も風邪を長引かせてしまいました。だから2017年は「体を強くする」が目標。運動しない生活習慣がついているので、変えたいと思います。「簡単に疲れず、長続きできて、体を強くする運動」をご存知の方、教えてください。



印藤 晋一郎



〒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>

次号の「つばさ」は3月発行予定です。

季刊 つばさ



↑毎1月3日に行われる宮崎宮の「玉せせり」。締め込み姿の競り子たちが激しく玉を奪い合う迫力ある祭りです。(提供:福岡市)

2016年は学びの多い年でした。原点を思い返す経験も多かったように思います。

ある時「なぜ社長になったのですか?」「どうして健康食品を選んだのですか?」と尋ねられ、あらためて考える機会がありました。

15歳の時、「将来、自分のやりたいことを仕事にして生きていく」と両親に公言していたそうです。その後アトピー性皮膚炎の療養を経て「健康に関することで、人のお役に立ちたい」と思うようになりました。文系に進学していましたが、医学や薬学の知識はありませんでしたが、「多くの人に元気になって喜んでもらうには?」とか「幾つになっても、夢や希望をもって生きられる人生を送るには?」などと考え始めました。

「自分のやりたいことを仕事にする」のが夢なら、自分が先頭に立つしか実現しません。それで私は経営者になり、今、その夢の実現を社員のみんなに手伝ってもらっているわけです。こう思うと、お取引先様や社員…これまでの全てのご縁が“有難い”です。

新たな年もまた前進していきたいと思っています。本年中の感謝を込めて。皆様、どうぞ良いお年をお迎えください。



株式会社ORTIC 代表取締役 印藤 晴子

健康の種 年末年始は「メタ・プロテクト」で肥満予防!

忘年会に新年会…年末年始の楽しみは美味しい食事。でも、食べ過ぎて太るのもこの季節。そんなお悩みに、肥満予防に効果的なサプリをご紹介します。

●糖分の吸収を約40%カット

「メタ・プロテクト」の主原料はサラシアという植物。オリゴ糖がブドウ糖に分解されるのを阻害するため、食事で摂取した糖分の吸収を約40%カットでき、余った糖分が脂肪となって蓄積されるのを防ぎます。

●腸を元気にして便秘も予防

サラシアの働きによって分解されなかったオリゴ糖は小腸で吸収されず、大腸に届いて善玉菌のエサとなります。豊富なエサで善玉菌が繁殖すると腸内環境が良くなり、便秘予防や肌荒れ防止につながります。

●「メタ・プロテクト」の効果的な飲み方

食前に飲んで、腸に入ってくる食事を待ち構えるのが一番効果的です。食事の30分前に飲んでおくのが理想ですが、飲み忘れて食事の直前や直後に飲んでも効果はあります。



サラシアは、インドやスリランカで肥満の特効薬として珍重されてきました。



それ、ウソです 第96回

血糖値の誤記

▼2月28日付「朝日 健康・医療フォーラム」特集面の「糖尿病 生活見直そう」で、「『食事』『運動』『薬』治療の柱」の記事中、「境界型」を示す空腹時血糖値が「111~125」とあるのは「110~125」の誤りでした。図中の表記とともに訂正します。講師から提供された資料に誤記があり、点検でも気づきませんでした。(朝日新聞2016年3月9日朝刊)

「訂正して、お詫びします」という2段見出しの記事の全文である。なんと丁寧な訂正だろうと感服し、回収袋から当日の新聞を捜しだして当該記事を読んだ。

講師の野田光彦・埼玉医科大内分泌・糖尿病内科教授が、話のなかほどこう述べている。

「空腹時血糖値は110(1デシリットル当たりのミリグラム)未満だと正常型で、111~125が境界型、126以上が糖尿病型。」

あ、なるほど、この数値のうっかり誤記にはなかなか気づきにくかっただろうな、と同情する。

丸山寛之／医療ジャーナリスト 日本医学ジャーナリスト協会会員。医学・医療の情報をレポートして約半世紀。



「未満」とは「未だ満たさない＝その数に達しない。その数よりも少ない」という意味だから、「110未満」には「110」は含まれない。つまり正常型は「109以下」になるわけで、「111~125が境界型」だと、「110」が行方不明になってしまう。

数量の範囲を示す用語の「未満」は「その数を含まず」、「以下」と「以上」は「その数を含む」ときめられている。

例えば、血圧の基準値。収縮期(最高)140mmHg未満、拡張期(最低)90mmHg未満は、上が139以下、下が89以下だったらまあまずOKということになる。

話を戻すと、空腹時血糖値とともに糖尿病の診断に不可欠なもう一つが、「ヘモグロビン(Hb)A1c」だ。これが6.5%以上でも「糖尿病型」とされる。

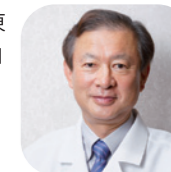
空腹時血糖値が、血液検査をしたその日そのときの血糖状態であるのに対して、HbA1cには過去1~2カ月の血糖状態がバッチリ表れる。

なお、HbA1cについての詳しい説明、以前は海外と国内では表記が異なったが、2012年に統一された事情などについては、ORTICのHPをご参照ください。



栗原先生に聞く 健康長寿の秘訣

栗原毅(くりはらたけし)／医学博士。栗原クリニック東京・日本橋院長。前慶応大学特任教授。「血液サラサラ」という言葉を提唱し、予防医療の大切さを広めている。



第9回 チョコレートの意外な効果

「チョコに健康効果があることが分かってきました。」

最近、健康効果が次第に明らかになってきているチョコに注目してみましょう。

チョコはカカオの種子を発酵・焙煎したカカオマス为主原料としており、フランス語ではショコラとおしゃれに呼ばれることもあります。

チョコの消費量は、ドイツが1番でスイス、イギリスと続き、ヨーロッパでは、嗜好(しこう)品としてしっかりと根付いています。わが国は意外にも16位あたりに低迷しています。ところが、昨今の健康ブームも手伝ってちょっとしたブームになりそうなのです。

チョコの原料のカカオに含まれる、カカオポリフェノールにダイエット効果や血糖値を下げる効果があることが判明しました。意外なことに食物繊維も豊富で便秘解消はもちろん、糖質の吸収を抑え、血糖値の上昇も抑えるのです。糖尿病になると約3倍

もアルツハイマー型認知症になる確率が上がる事実からも、チョコはお勧めです。

チョコのいい香り、口の中でのとろける感じが、幸福感を生みだし、同時に満腹中枢が刺激され食欲を抑えてくれます。さらに精神安定効果もあり、ストレス対策にも利用できそうです。



「認知症予防効果を発揮する「BDNF」はチョコを食べると増加。」

では注目を集めている認知機能の改善効果のメカニズムとは?

「BDNF」という物質が、認知症予防効果を発揮することが分かっています。「脳由来神経栄養因子」と訳されます。脳内の神経細胞の成長を促したり維持したりする作用を持つタンパク質で、記憶力や認

知力に重要な影響を及ぼします。

認知症の予防効果で注目されている「BDNF」。なんとチョコを食べることで増加することが分かり、認知機能の低下を予防できそうなのです。もちろん、食べ過ぎは禁物。でも板チョコ半分(25グラム)ほどであれば、毎日食べてもいいと考えています。

