



2017年、私のニュース
…と来年に向けて一言



印藤 晴子

今年のニュースは念願の一人旅をしたこと。奈良の山奥の“一度じゃ辿り着けない”神社を目指し、噂どおりにカーナビの不具合で立ち往生…(汗)。そこへ偶然通りかかった地元の方が神社まで先導してくださいました。有難くて忘れられない思い出です。来年はもっとハードルを下げて楽しい旅を計画します(笑)。

今年のニュースは我が家の犬が2匹になったこと。既に外で飼っているドーベルマンに、室内犬のティーカップポードルが加わりました。2匹は窓越しに対面させましたが、吠え合って大変！来年の目標は、厄年なので健康に気を付けることと、2匹の犬を仲良くさせることです。



重富 幸治郎

11月入社した木藤です。私のニュースは7年間飼っていたウサギが夏に他界したことです。パートナーラビットのモデルにもなった種類で愛らしく、「おやすみ」と言う顔をなめてくるほど懐いていました。悲しみを乗り越えて来年は心機一転、夜のジョギングでも始めようかと思えます。こんな私ですが、どうぞよろしくお願い致します。



木藤 明浩

私が今年最も驚かされたのは、15歳で29連勝した棋士の藤井聡太四段です。中学生とは思えない受け答えにも感心させられ、自分の学生時代を反省したくなるばかりでした。来年は藤井四段の強い意思を見習い、健康のための運動を絶対一つは始めます(今年も同じ抱負でしたけど…汗)。



古賀 ちはる

今年一番のニュースは姪っ子の結婚式で、私は人生初の黒留袖を着ました。昔から成長を見てきた姪と娘を嫁に出す姉の姿に感動し、「おめでとう」「ありがとう」をたくさん聞いて、幸せな気持ちになりました。前向きな言葉をいってですね！来年は相手を元気にする言葉をいっぱい使いたいです。



後藤 小百合

一番のニュースはダイエットに成功したこと。週3回のウォーキングと、食用油をカメラリナオイルにして食事に気を付けました。8か月でなんと10kg減量！服のサイズも小さくなって、オシャレも楽しめるように。この調子で来年は読書に挑戦します。読まずに貯めた本をガンガン読みよ！



東 恵美

今年は主人の還暦祝いに家族で湯布院に行きました。食事の時、家族から主人に寄せ書きを贈ったのですが、そこに30歳になる息子が「家長として尊敬します。父のようになれるよう頑張ります」と書いてあって、すっごく嬉しかったです。来年は身も心も健康第一で、健やかに過ごしたいです。



石原 洋子

高校も会社も同じだった旧友に、今年30年ぶりに再会できました。お互い自分の時間がもてる歳になったので、また一緒に食事したり映画を観たりする楽しみが増えました。毎年2回は行っていた旅行に今年も行けなかったのが、来年は姉や旧友を誘って、絶対旅行に行きます！



古賀 礼子

今年は腰を痛めてしまい、自分の不甲斐なさを感じました。運動不足とデスクワークが原因で、腰が治っても首やら肩やらにしばらく不具合が(涙)。来年こそは運動を始めます！いきなりハードなことはせず、毎日続けられることが大前提。散歩からでも…と計画中です。



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

季刊 つばさ



↑博多駅のクリスマス・イルミネーション。11月の点灯からお正月までこの界隈は光の街になります。

これからの時代に必要なのは「脳の健康をサポートするサプリ」。その商品開発に向けて動き出したのは昨年秋のことでした。脳の60%は脂肪で、身体に入れるアブラが悪いと、脳の海馬を損傷する恐れがあることもわかっています。摂取するアブラを良いアブラに変えることで、認知症予防にもなることを知り、様々なオイルを調べた結果、私が選んだのがカナダ原産のカメリナオイルです。

オメガ脂肪酸が豊富で、組成バランスも理想的、加熱してもほとんど成分に変化がない、まさに探していたオイルでした。

幾つになっても夢や希望を語り合える…そんな年齢の重ね方をご提案できたら…と思い開発した、世界初のカメリナオイルサプリメント。超高齢社会への一助として、皆様にご紹介していきたいと思っています。



株式会社ORTIC 代表取締役 印藤 晴子



それ、ウソです **祝** 第100回

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。



60兆個？ 37兆個？ どっちがホント？

人は細胞でできていて、その数は60兆個とも言われます。人の体の中で、細胞でできていないのは、骨と歯の一部だけです。(当瀬規嗣・札幌医科大学教授「新・真健康論」毎日新聞2015年9月27日)

人体の細胞数についての上掲のような記事は、新聞や雑誌でわりあいよく目にする。とっくの昔、学術的に確定された数値なのだろうと思っていた。

ところが、どうもそうではないようだ。ほぼ同じころ刊行された雑誌(講談社 読書人の雑誌『本』2015年4月号)で、細胞生物学者にして歌人でもある永田和宏・京都大学名誉教授がこう述べている。「最近(2013年)、細胞生物学のフィールドの研究者にはちょっとショックな論文が発表になった。ヒトの全細胞数は60兆ではないのではないかというのである。私も以前この60兆という数がどこから出てきたのか、その算定の根拠となる論文を探したことがあったのだが、ついに見つからなかった。」

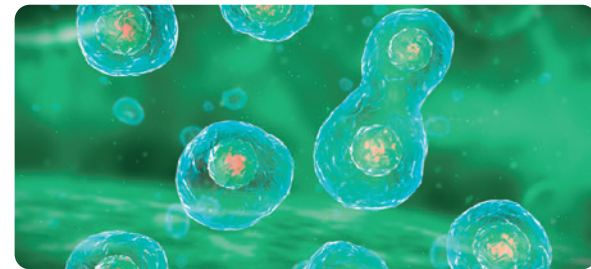
教授のいう「ちょっとショックな論文」とは、学会誌『人体生物学紀要』2013年11・12月号に掲載された、イタリアの生物学者エヴァ・ビアンコニを筆頭著者とする「人体の細胞数の推定」のことである。

ビアンコニらは、人体それぞれの器官の細胞数を、文献的・数学的なアプローチを使って統計的に計算し、成人の細胞数は37兆2000億個と推定した。

ヒトの細胞数をここまで論理的にきっちり調べ上げ、論文という形でまとめた仕事は初めてのものである。しかし、この発表から5年が経過したいまでもまだ「60兆個」という常識のウソが通用している。

ちなみに、人体中の細胞の最も大きな一つは、卵子で、最も小さな一つは精子である。最大の1個と最小の1個が結合した1個の受精卵が、分裂を繰り返して37兆個にまで増殖するのである。これを一列にならべれば地球を9周以上もぐるぐる巻きするぐらいの膨大な長さになるそうだ。驚嘆すべきものだ。

なお、さらに詳しくはORTICのHPの「それ、ウソです」をご覧ください。



健康の種 世界初! カメリナオイルサプリが出来ました。

カメリナオイルを手軽に摂取していただくために

カメリナオイルの発売後に「脳や身体のために良いとわかっているけど、安価ではないカメリナオイルを毎日の調理油として使うのは難しい」「オイルだから、脂質の摂り過ぎにならないか心配」というお声をいただきました。そこで、バランスのとれたオメガ脂肪酸を手軽に摂取していただくために開発したのが、世界初の「カメリナオイルサプリ」です。忙しくて毎日の食事に気を配れない方や、余分な成分を摂らずに必要な栄養素だけを補いたい方に最適です。

認知症や生活習慣病の予防に力を発揮します

カメリナオイルサプリの成分と期待される効果

オメガ3 (α-リノレン酸)

記憶力アップ、認知症予防、血圧を下げる、中性脂肪を減らす、血液サラサラ、アレルギー緩和、ガン予防など。

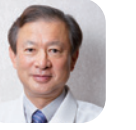
オメガ6

コレステロール値を下げ生活習慣病を予防・改善



栗原先生に聞く 健康長寿の秘訣

栗原毅/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13回 3種の不飽和脂肪酸がバランス良く摂れる「カメリナオイル」に期待

脂肪の主成分は脂肪酸と呼ばれ、LDL(悪玉)コレステロールを上げる「飽和脂肪酸」と下げる「不飽和脂肪酸」に分けることができます。常温で個体の飽和脂肪酸、常温で液体の不飽和脂肪酸、これも特徴です。

飽和脂肪酸は、ヤシ油やパーム油などの一部の食物油や、肉の脂身などの動物性食品に含まれます。摂りすぎると悪玉のLDLコレステロールを増やしてしまいます。

一方、不飽和脂肪酸は、体にいい油でオメガ3のほか、オメガ6、オメガ9に分類されます。オメガ3とオメガ6は、体内で作り出すことができませんので、食事などで摂らなければなりません。

オメガ3は、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)のほか亜麻仁油やえごま油も有名になりましたね。血液サラサラ効果、認知症予防効果などですっかり人気者です。

オメガ6は、コーン油、ゴマ油、大豆油、ひまわり油などで、LDLコレステロールを低下させるいい面もあ

りますが、多く摂りすぎると、善玉のHDLコレステロールを減らしてしまいます。

オリーブ油や菜種油はオメガ9です。善玉HDLコレステロールを減らすことなく、悪玉LDLコレステロールだけを減らします。

脂肪の主成分のなかでも注目の不飽和脂肪酸ですが、酸化されやすく、熱にも弱く、また、3種類の脂肪酸をバランスよく摂ることが大切であることは、案外知られていません。オメガ3、オメガ6、オメガ9が2対1対2のバランスが健康にいいとされます。

この絶妙なバランスの油が、「カメリナオイル」。さらに熱にも強い、酸化もされにくいのです。アブラナ科の植物カメリナサティバの種から抽出します。シベリアの極寒地でも育つ生命力のおかげで、カメリナオイルが誕生しました。これから期待される油の代表格と思われる。



オメガ9 (オレイン酸・イコセン酸)

血中脂質を下げる、動脈硬化・心筋梗塞の予防、便秘解消

ビタミンE

抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、肌のシミやくすみを予防

植物ステロール

コレステロール値を下げて生活習慣病を予防・改善、排尿障害を改善、免疫力アップ

カメリナオイルサプリへのご質問にお答えします。

Q1. いつ飲むのが効果的ですか?

薬ではないので、いつ飲んでも大丈夫ですが、一般的には、食後に飲まれると吸収が良いと言われています。

Q2. 薬と飲み合わせても大丈夫ですか?

他の薬との飲み合わせは特に問題ありません。カメリナオイルは昔から食用油として使われ、健康被害の報告もない安心・安全な食品です。

Q3. ソフトカプセルにして成分が変わりませんか?

カメリナオイルは熱に強い性質をもっているため、ソフトカプセルに加工する際に熱を加えても、成分のバランスが崩れることはありません。またオリーブオイルの約10倍のビタミンEが含まれているため、酸化にも強く、成分を損なうことなく長持ちします。



カメリナオイルの原料、カメリナサティバとその種子