



～心に残るラストシーン～



伊藤晴子

あなたの心に残る映画は何ですか？私は『パラダイスを着た悪魔』ですね。あの女性経営者の仕事に対する姿勢は強烈でした。決して妥協はせず、でも最後はスタッフへの愛情も滲ませる姿に引き込まれました。さて今回は実松と沖の最後の掲載ということで、スタッフには「心に残るラストシーン」を聞いてみました。



映画「風と共に去りぬ」より

新しくORTICのメンバーに加わりました古賀です。皆様どうぞよろしくお願いいたします。私が好きなのは『風と共に去りぬ』のラストシーンで、主人公が言う「Tomorrow is another day」の全てを失った女性が「それでも明日は来る」という場面に感動しました。初めて観たのは20代でしたが、その後何回も見直しました。年を重ねると言葉の深みが増していくところが、またいいんです。



古賀ちはる

ラストシーンということではないんですが、僕の好きな映画は主にSFです。ストーリーも大切ですが、宇宙を描いた映像とかその世界観とかに憧れます。特に『スターウォーズ』が好きで、中でも初期の3部作が気に入ってます。古い映像で、重きもまだザクザクしていますが、そこに手作り感があるんです。CG技術を駆使した最新の作品と見比べると、なんとなくわかっていただけると思います。



重富幸治郎

中学生の時に映画館で『小さな恋のメロディ』に感動し、続けて2回観た記憶があります。同じ頃観たオリビア・ハッセー主演の『ロミオとジュリエット』で、有名なバルコニーのシーンにも憧れました。最近観た中で感動したラストシーンは『半落ち』の我ながら路線の違いに驚きます(笑)。でも思春期に観た瑞々しい映像はすぐに思い出せますね。「オリビア・ハッセーは今何してるのかなあ？」なんて気になって、思わずネットで調べてしまいました(笑)。



実松千恵子

中学生の頃、昔のアメリカの自由な感じに憧れてまして『スタンド・バイ・ミー』を何度も観ました。ラストで、少年たちが故郷の町に帰ってきた時、前より町が少し小さく見えるんです。冒険をして成長すると、そんなふうに見えるんだと感動した思い出があります。私も何年か後に振り返った時に、元の場所が小さく感じるように成長し続けていきたいと思っています。



沖知美

沖知美のひと言韓国語

今回は直訳すると「たくさん親切をいただきました」となります。韓国語講座も最終回の毎回、韓国旅行の流れを追って想像し、役に立ちそうな言葉を選ぶのが楽しかったです。韓国では今、ほとんどの観光地やホテルで日本語が使えますから、言葉で不自由することはないと思いますが、皆さんが覚えた言葉を使ってくれたら、本当に嬉しいです。これまで皆様の温かいコメントのおかげで、10回も続けてこられました。心から感謝申し上げます。(沖知美)

「お世話になりました。」

신세 많이 졌습니다

シンセ マニ チョスムニダ

月刊 つばさ



ORTIC

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。

2012年11月号

今を懸命に生きるエネルギー。



会場となったホーチミン市のホール



日本語のポスターに注目が集まりました



笑顔の素敵な通訳さんと

ベトナムで開催された健康食品の展示会に出展するため、先日、初のベトナム出張に行っていました。

展示会場は近代化が進むホーチミンのホール。ベトナムには親日家が多く、日本製品も好まれるという事前情報を得て臨みました。印象的だったのは『梅肉黒酢』を手にした来場者の多くが「家族に飲ませたい」と言われたことです。ベトナムではまだ3～4世代が同居していて、互いを思いやりながら暮らすという家族構成で、それは昭和の日本を思わせました。

一段落して街に出ると、平均年齢25歳の国は活気に溢れ、ますます日本の高度経済成長期を彷彿とさせ、人々が今を懸命に生きている姿に、何より国の勢いを感じました。

ベトナムに滞在中、通訳をしてくれた女性は片道2時間の道のりを毎日バイクで通って全力でサポートしてくれました。その間、私は彼女の笑顔からエネルギーをもらっていたような気がします。

ベトナムを含むASEANは、人口規模の大きさに加え、人口構成が若く、生産年齢人口が多いことから、今後の経済成長が期待される市場です。人口は今後も増加し続け、2050年頃には約7億5千万人に達する見込みもあります。ただ、ベトナムでは平均寿命はまだ65歳くらいだとか。これから発展していくであろうこの国でORTICができることは何なのか…を思いながら帰国の途についたのでした。



株式会社ORTIC 代表取締役 伊藤晴子



〒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



若い女性に広がる ドロドロ血液。 あなたは大丈夫？



「血液サラサラで美人になる!」マガジンハウス2012年10月10日発行

ORTICの学術顧問である栗原クリニック東京・日本橋院長 医学博士の栗原毅先生は、ドロドロ血液が若い女性に増えていることを危惧されています。その現状と改善策を訴えるため、この度、「血液サラサラで美人になる!」を出版されました。賢い外食の仕方やコンビニ弁当の選び方など、忙しい人にも実践しやすい内容です。今回はその一部をご紹介します。

血液サラサラ美人を目指すなら、まずは食材選びから。

サラサラ血液になれば代謝量やホルモン量が増え、自然と痩せ体質や美肌になります。この血液サラサラ美人になるポイントの一つが、血流改善食品を覚えておくことです。そうすれば、飲食店でもコンビニでも、食材からメニューを選べばよいのです。さらに油と砂糖が控えめな調理法であればベスト!次に挙げる食品をぜひ覚えてください。

■基本に覚えるのは「お魚、好きやね!」の8品目

自炊でも外食でも、目安はこの8品目。毎食摂れなくても、1日のトータルでチェックを。1日が無理なら3日単位で8品目を摂るよう心がけましょう。

- オ…お茶
- サ…魚
- カ…海藻
- ナ…納豆
- ス…酢
- キ…きのこ
- ヤ…野菜
- ネ…ネギ類

■血液サラサラ食品ベスト10

即効性の高い食品は、食後わずか2時間で血液をサラサラにする場合もあります。積極的に摂取しましょう。

- 1位 黒酢
- 2位 梅肉エキス
- 3位 納豆
- 4位 青背魚
- 5位 黒豆
- 6位 緑茶
- 7位 トマト
- 8位 玉ねぎ
- 9位 フロッコリー
- 10位 ビール

お付き合いの時も…賢い外食の仕方とお酒との飲み方。

仕事が忙しいからとか、お付き合いだからとか…言い訳をして、ドロドロ血液になる食生活を送っていませんか?要点さえ押さえておけば、外食でもテイクアウトでもドロドロ血液は防げます。ぜひ実践してみてください。

■イタリアンの場合

- ・前菜はサラダか野菜マリネで、血糖値の上昇を緩やかにする。
- ・パンは1個まで。血糖値の上昇を抑えるオリーブオイルを付けて。
- ・ワインは、糖質が少なく、ポリフェノールが多い赤ワインを。
- ・ドルチェは血糖値を急上昇させるフルーツよりケーキがベター。

■血液サラサラになるお酒の適量

- ・ビール…中ビン1本
- ・赤ワイン…グラス2杯
- ・焼酎25度…お湯割り2杯
- ・ウイスキー…シングル水割り2杯
- ・日本酒…1合
- ・梅酒…グラス1杯

重富幸治郎の OEM ワンポイント

ベトナムの医療機器や健康食品を紹介する展示会に、弊社の『梅肉黒酢』を出展してきました。写真で掲げているのは、ベトナム保健省が認めた商品のブース「Japan health care」の証明書です。来場者は医療関係者

からバイヤー、一般消費者までいましたが、様に血圧や血流などに関心が高く、日本製品への信頼も大きなものでした。ベトナムは健康食品の市場として確かな手応えがありました。(重富)



それ、ウソです

丸山寛之

第60回

MSGの変転

男女ともに高齢者は、ショ糖(甘み)、塩化ナトリウム(塩味)、酒石酸(酸味)、塩酸キニーネ(苦み)、MSG(うまみ)に対する閾値が若者に比べて上昇、つまり味覚が鈍化していることが分かった。(「Dr. 白澤 100歳への道」=毎日新聞2012年7月19日夕刊)

白状します。今回の「ウソ」は自分で見つけたものではない。

上掲の引用文をふくむ連載コラムが新聞に載った1週間後の同じコラムの欄外の、『訂正 19日の「100歳への道」の記事中、「MSG(うまみ)」とあるのは「MSG(うまみ)」の誤りでした。』が目止まり、1週間前の新聞を捜し出して、このように拙稿のネタにいただいた。

MSGとは、MonoSodium Glutamate の略語で、グルタミン酸ナトリウム(グルタミン酸ソーダ)のことだ。「おいしく食べること 亜鉛の機能がポイント」という見出しのついたこのコラムで、Dr. 白澤こと白澤卓二・順天堂大教授は、「高齢者と若者の味覚閾値(その味を感じる最低量)を調べた、関西国際大大学院の堀尾強教授(人間行動学)の研究を引用し、味覚は加齢に伴って変化する(鈍くなる)。おいしく食べるには、味覚の老化を予防することが重要だと述べている。

味覚が異常に変化した病気が、味覚障害だ。その原因はいろいろあるが、日本大医学部耳鼻咽喉科の池田稔医師の研究によると、最も多くみられるのは亜鉛の欠乏で、亜鉛を投与したら全体の70%、高齢者の74%で味覚障害が治った。

「亜鉛は味覚細胞が正常に味のシグナルを脳に伝達するのに必須のミネラル成分で、海のカキや牛肉に多く含まれる」というDr. 白澤の解説に、もう一言つけ加えると、亜鉛は男の性的能力とも密接にかかわる「セックスミネラル」でもある。

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「壮快」に「名医が聞く」連載中。Webサイトに「健康 1日1話」<http://www.maru-san.info/> を開設。毎日更新している。



亜鉛を含む食品は魚介類、肉類、牛乳、玄米、ぬか、豆など。日本人が日常の食品から取っている亜鉛は1日約10ミリグラムだが、必要量は15ミリグラム。計算上は毎日1個、カキを食べるとよいことになるようだ。

話をMSG(グルタミン酸ナトリウム)に戻そう。

コンブのうまみの主成分が、アミノ酸の一つであるグルタミン酸だ。1908年、池田菊苗博士が発見した。

そして、グルタミン酸を多く含む小麦たんぱくを原料として、MSGが製品化された。いわゆる「化学調味料」である。

その後、カツオ節からイノシン酸が、シイタケからグアニル酸が、それぞれのうまみ成分として発見され、MSGにこれらを加えた「複合化学調味料」がつけられた。いまは「うま味調味料」と呼ばれている。

化学調味料には毀誉褒貶の経緯がある。

1950年代には「頭がよくなる」といわれてブームが起った。グルタミン酸は脳の神経伝達物質の一つ。だから、食べてふやせばよいというウソだった。

一転して1960年代末ごろからは「よくない」といわれ始めた。「乳幼児の脳に悪影響する」「多量摂取によるしびれや頭痛(中華料理店症候群)」「ナトリウムの摂り過ぎになる」などである。

それらについての検証を逐一紹介するスペースはないが、結論をいえば普通に用いるぶんにはなんら問題はない。「誉・褒」「毀・貶」、いずれもフードファディズム(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こと)に過ぎない。

