



～私の寒さ対策～



印藤晴子

一年で一番寒い季節がやってきました。皆様、寒さ対策はされていますか？ 私は梅肉黒酢のおかげで、特に寒さ対策は要らないんです。家でもエアコン要らずですが、猫たちのためにコタツだけはあります(笑)。では、我がスタッフの寒さ対策をご紹介します。



体の内側と外側から温めるようにしています。内側からは食材ですね。冬野菜と菜味にニンニク、木酢、ショウガをよく使います。味噌汁や紅茶にショウガを入れると温まりますね。外側からは「首と呼ぶ部分を温めると、服一枚着るより温かい」らしく、家にいる時は首、手首、足首を服や小物で覆うようにしています。とくに首をあたためると、血行も良くなり肩こりにも効果があるようです。



後藤小百合

昔から極度の暑がりです(涙)。毎年12月頃から翌春まで、ヒートテックとタイツを身に付け、背中には使い捨てカイロ、胸ポケットにはZippoのオイルカイロを入れてあります。それでも暖房を入れすぎて、社長からよく「暑い、暑い」と暖房を消されます…まだまだ修行が足りませんね(苦笑)。



重富幸治郎

「体温は頭から抜けていく」と聞いたので、冬の外出時は帽子をかぶるようにしています。服一枚分は違うようです。お気に入りのはフワフワしたニット帽なのですが、いつもかぶっていたら、重富さんから「ロシア人みたい」と言われました(涙)。ちなみにヘアバンドでも寒さ対策になるそう…今度、重富さんに薦めてみます(笑)。



古賀ちはる

昔はすごい冷え症で、手先足先が寒くて眠れないほどでした。これではいけないと体を動かして筋力をつけたり、ずいぶん改善されました。毎日ムリのない程度で腹筋・背筋・腹斜筋に腕と脚の筋トレをして、ただ今、骨格筋率27%。これが1%上がるだけで冬も体がぽかぽかだとか。今年は骨格筋率28%を目指します！



重松順子

古賀ちはるの旬なハナシ

寒さは厳しくても、2月は立春を境に春へと向かう月。今月は菜の花をご紹介します。菜の花に含まれるカロテンやビタミンCには風邪予防や美肌効果があります。カリウムや鉄は高血圧や貧血の予防に。他にもビタミンB1、B2、カルシウム、食物繊維など

バランスよく含んでいます。調理は、茹で過ぎや水のさらし過ぎはビタミンが流失してNG。油脂と一緒に摂るとカロチンの吸収が高まって◎。ちなみに社長のお勧めは、菜の花を硬めに茹でて、ごま油でいゃこ炒めよう。お試あれ。



# 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。

2013年2月号

## 誰にも同じ24時間を、いかに使うか。

今年のお正月は、例年になくゆっくり休みました。この機会にと、本棚に貯めていたドラッカーを数冊読み、自分のやるべきことをあれこれ考えているうちに「今年は、時間の使い方を極めよう」と思いました。よく経営資源は「ヒト・モノ・カネ」と言われますが、これらは不足した場合、何らかの方法で補充することができます。でも、時間はどこからも補充できない。誰にも平等に与えられた24時間。ただ、使い方次第で大きな差が生まれる…そんな時間の尊さを改めて感じたからです。

私が実際に始めた一日の時間割りは、まず朝起きて2時間を最重要な要件に使うこと。少し早起きにはなりますが、朝の2時間は一日で最も集中できる気がします。その代わりに夜遅くに考え事をするのをやめました。十分な睡眠時間は明日への活力ですから、睡眠時間7時間を心がけるようにしました。

出勤してからも午後1時までには一人で考える要件に集中し、それ以降の時間を会議や打合せに使うようにしました。まだ始めて1カ月あまりですが、以前よりずいぶん仕事ははかどっています。これまでも無駄のないようにしてきたつもりですが、意識して時間を区切ることで成果が出たのですから、工夫しだいでまだまだ有効に使える気がしています。

きっと今はスタートダッシュの時期。長く続けていくには、息抜きの時間も必要になってくるかもしれません。自分自身でいろいろ試して、最も効率の良い時間の使い方を探そうと思っています。良いアイデアをお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひお聞かせください。お待ちしております。

株式会社ORTIC  
代表取締役

印藤晴子



サプリはなし

# 還元型CoQ10が、雑誌『Tarzan』で大きく紹介されました!

昨年末に発売された雑誌『Tarzan』616号の「最新サプリメント」特集。その取材力は素晴らしく、最先端であるロサンゼルスで専門家の意見をもとに紹介されたサプリは、私たち現代人に必須のものばかりでした。中でも還元型CoQ10は“これからの時代に最も必要なサプリ”として紹介されています。ではなぜ還元型CoQ10なのかをお話しましょう。



## 日本人が今、サプリで摂りたい栄養素とは…

『Tarzan』のサプリ特集に信頼がおけるのは、広範囲にわたる栄養素を一つ一つきちんと調べている点。そのうえで、体づくりの基本となるサプリと、気になる症状に特化したサプリに分けて紹介しています。その基本となるサプリが次の9つ。

### 日本人が今、サプリで摂りたい栄養素トップ9

- プロバイオテックス
- コエンザイムQ10
- ビタミンC&E
- マルチビタミン
- レスベラトロール
- 大豆イソフラボン
- DHA・EPA
- カルシウム&鉄
- ビタミンB群

なるほど、と頷ける栄養素ばかりです。各栄養素について詳しく説明していますが、コエンザイムQ10 (CoQ10) については右の様に述べています。

## 還元型CoQ10が「次世代型サプリの雄」と謳われる理由

『Tarzan』では、さらに還元型CoQ10をピックアップして紹介しています。全米でメガヒット商品となった還元型CoQ10は、従来の酸化型CoQ10より即効性があると高い評価を受けています。酸化型CoQ10を摂取した場合、小腸や肝臓で還元型に変換されてから各組織で使われますが、還元型CoQ10を摂取すれば、還元するためのエネルギーを

## 疲れ知らずの体をつくる、CoQ10の働き

CoQ10は私たちの体内で作られる補酵素の一つで、最も重要な働きは、細胞内でエネルギーを作ること。もう一つの働きは活性酸素から細胞を守ること。エネルギー産生と抗酸化の作用をもつCoQ10は、疲れやすくサビつきやすい現代人の体に、最も必要な栄養素といえるでしょう。しかし、CoQ10は20代をピークに急激に減っていきます。最近頑張りが効かない、息切れがする、肌がたるんできたなど老化の兆候が現れ始めたら、CoQ10の減少が関わっていると思われます。これを食事だけで補おうとすると、1日30mg摂るのに牛肉で1kg、イワシで6匹! サプリで摂るほうが断然手軽ですね。特にCoQ10は脂溶性なので、油脂が含まれた食事の後に飲むと吸収率が上がります。

使うことなく、そのまま全身に行き渡るので有効性も増すわけです。オリンピック選手をはじめとするアスリートから、疲れを明日に残せないビジネスマン、また加齢により酸化型CoQ10では効き目が薄れた方々にも愛飲されています。「日本でも手に入る還元型CoQ10」として弊社の『Q10アクシス』も紹介されました。

### 重富幸治郎の 販促ワンポイント

重富です。今回はアサイーベリーのサプリをご愛飲いただいている皆様からの体験談をご紹介します。眼精疲労・老眼・眼病予防のお客様がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

86歳の母が目が見えづらいつとこぼすので、アサイーベリーを飲ませてみました。毎朝3粒かかかず飲んで3か月になります。今は1cmほどの千羽鶴をピンセットを使ってせせせと折っています。目の調子がいよいよだろかなあと傍で見えています。(60歳女性)

遠視と老眼の夫と近視と老眼の私。アサイーベリーを飲み始めて1年になります。目の疲れが気にならなくなりました。この先の変化が楽しみです。(59歳女性)

強度の近視で、仕事柄目を使うことも多く、夕方から目の疲れでぐったりしていました。1年前からアサイーベリーを飲み始め、目の疲れが気にならなくなり、肌もキレイになりました。(58歳女性)



それ、ウソです

丸山寛之

第63回

## 血圧のしょっぱい話

滋賀医大の上島弘嗣教授によると、国民平均では2gの食塩を減らせば血圧は2mmHg下がり、それによって6%脳卒中が減ると推定されている。塩を多くとると、心臓病や胃がんも増えることがわかっている。(「元気のひけつ 減塩」=朝日新聞2009年2月15日)

ええッ、たったの2mm!? 20mmのマチガイじゃないの? 毎日、血圧を測っている人だったら、みんなそう思うのではないか。

血圧は、冬になればだれでも10mmや20mmは上がる(寒冷刺激で血管が収縮するため)、1日のうちでも「日内変動」といって、やはりそれくらいは上下する。朝は高く、夕方から夜は低く、歩いた後や入浴後も下がる。「2mmHg」なんて誤差の範囲ではないか。

一方、「2g」の減塩というのは、かなりきつい。

日本人の1日当たりの食塩摂取量は、「平成21年国民健康・栄養調査」によると、男性11.6g、女性9.9gだ。これでは多過ぎると、厚生労働省は、男性は9g未満、女性は7.5g未満を食塩摂取目標値とした。男女とも2g以上の減塩が必要なわけだが、その達成率は男性37.6%、女性31.8%に過ぎない。

ことほどさように難しい減塩をしっかりと行っても(繰り返すが)たったの2mmしか血圧は下がらない。「国民平均」としてはそういうことになるらしい。

だったら減塩なんて無意味なのか? そんなことは、ない。上掲の記事にもあるように減塩の効用はとても大きい。

2010年1月、世界最古の(つまり世界で最も有名な)医学雑誌『NEJM(ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスン)』に発表された論文によると、米国民の塩分摂取量が1日3g減った場合、1年で3万2000~6万6000件の脳卒中、5万4000~9万9000件の心筋梗塞を防ぐことができ、結果的に年間死亡が4万4000~9万2000件減少すると予測されている。

### 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/>を開設している。



脳卒中や心筋梗塞の最大の原因は、高血圧である。高血圧の要因としては、遺伝素因(体質)と環境素因(生活習慣)がある。遺伝はどうにもならないが、生活習慣は変えられる。食塩の過剰摂取、肥満、運動不足などを解消すればよいのだ。とりわけ最も重要とされているのが、減塩である。

「塩を減らそうプロジェクト」を推進している、日本高血圧協会理事長の荒川規矩男・福岡大学名誉教授は、「日本の9割はまだまだ高過ぎる。国際的にも恥ずかしいくらいだ。とくに減塩先進国イギリス政府が掲げている2025年までに1日3gという目標に比べれば、日本は減塩最後進国だ。せめて1日6g未満にしたい」と強く勧めている。

1日6gとか9gとかいわれても、ピンとこないが、しょうゆ小さじ1杯、みそ小さじ2杯、ウスターソース小さじ2杯、トマトケチャップ小さじ5杯には、それぞれ食塩約1gが含まれている。

外食のうどん・そば・ラーメン1杯の食塩含有量は約5g、汁を残せばそれが2gに減る。にぎりずし1人前には約3gの塩分が含まれている。それにたっぷりしょうゆをつけたらどうなるか。すしにつけるしょうゆは少なめにしよう。

みそ汁は具を盛りだくさんにして汁は多少残す。漬物、干し魚など塩辛いものは食べる量に気をつける。酢や香辛料を効果的に使おう。

減塩の最大のポイントは、薄味に慣れることだろう。



食塩9グラムは小さじで1さじ半ほど