



～ちょっと得した話～



印藤 晴子

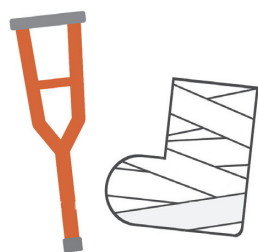
今回はスタッフに「最近、ちょっと得した話」を聞いてみました。面白かったですね。「得をした」ということは人それぞれなのですが、聞いているうちに、こちらも温かい気持ちになりました。日常の中に小さな幸せを見つける能力は、一生もっていたいですね。

月刊 つばさ



2013年3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。



スーパーの駐車場にあったネットに足をかけて転び、片足がプスの生活となりました。以前なら「なんでこんなことに…」と他人に腹を立てたものですが、今回は家族や職場の仲間の親切に心から感謝する毎日です。不自由になってみて、五体満足の有難さもわかりました。がプスはもうすぐ外れますが、ちょっと心の財産が増えたような気がする今日この頃です。



石原 洋子

昨年、お医者様に「ちょっと痩せたほうがいいですね」と真顔で言われ、ひそかにショックを受けました。そこで2杯食べていたご飯を1杯にし、ウォーキングを始め…。最近はおパークの頃より10kg減っていますので、ちょっと得したと思うことは、着れなくなっていたスーツがまた入るようになり、買わずにすんだことです。この体型を維持したいです！



重富 幸治郎

帰りが遅くなった日によく、近所にある中華の惣菜屋さんへ寄るのですが、その店にはなぜか和菓子のおはぎが置いてあるんです。いつも不思議に思っていたのですが、ある日の閉店間際に行ったら、そっとおはぎをサービスしてくれました。私がよほど疲れた顔をしていたかと思うと恥ずかしいけれど、そのおはぎは本当に美味しくて…家でしばらく幸せな気分になりました。



古賀 ちはる

日頃から天沢ら屋さんで「どれだけ安く、お腹いっぱい食べるか」を実践しています。ある日、いつものようにピーマン・玉ねぎ・ナスを注文したところ、揚げたピーマンが2回届いたので「ちょっと迷ったけど「もうピーマン来ました」と言ったら「最初のは小さかったの…」と大将。確かに2回目のほうが大きいけれど、最初のだって普通の大きさはあったし。思わずテンションが上がりましたが、黙って食べていたら恥ずかしかった。素直に言ってよかった…やっぱり素直は無敵ですね。



重松 順子

古賀 ちはるの 旬なハナシ

花見の季節がやってきます。桜は花が美しいだけでなく、様々な効用もあるそう。江戸時代には、山桜の樹皮を乾燥させた桜皮を、毒消し・咳止め・じんましん治療の薬として用いました。現在でも桜餅を包む葉には風味付けの

他、腐敗防止とリラックス効果・解熱・咳止めの効果があるそうです。また結納に用いる桜湯にも、魚の毒消しや悪酔い防止の効果があるそう。今年はそのようなことも踏まえて、花見酒を一献いかがですか？



人の心を動かす力。

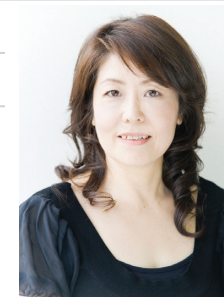
3月。卒業や異動など、多くの方が新しいステップに踏み出す時期ですね。事業にも一歩踏み出す時がありますが、そのタイミングはやはり経営者が決めねばなりません。「よし、今だ!」と思える瞬間をはずさないようにしたいと常々思っています。

ここで大切なのは、信頼できるビジネスパートナーとの出会い。商談の際に「この人を信じてみよう」と思える方に出会えると、商談は一気に加速します。人に対しても仕事に対しても素直にまっすぐ向き合っている人には理屈ぬきに人の心を動かす強さがあります。そういうビジネスパートナーを見つける力は、未

だ習得できていませんが、いつの日か、私も人の心を動かせる人になりたいと思っています。



オルテックの受付には今年もお雛さまを飾っています。



株式会社ORTIC
代表取締役

印藤 晴子



本当にリバウンドしない！ 糖質ちょいオフダイエット

春から
お薦め！

ORTICの学術顧問である医学博士・栗原毅先生は、健康的に痩せられ、一生続けられるダイエットは「糖質ちょいオフ」と提唱されています。今回ご紹介する本は携帯できるサイズで、糖質ランキングや90日ダイアリーも付いて実践的。新生活に向けてダイエットを考えている方、必読です！

間違いやすい、糖質と太る関係。

太る原因は脂質より糖質にあります。糖質を摂り過ぎると血糖値(血液中のブドウ糖量)が上がり、インスリンが大量分泌されます。インスリンは血糖値を下げるために糖を脂肪に変え、肝臓や脂肪細胞に蓄えます。これが太る原因。ですからダイエットの場合、**カロリーを気にするより、血糖値を気にすべき**なのです。

また、血液検査で「肝臓に余分な脂肪が溜まってないか」を測定するALT(GPT)値が、20IU/lを超えたら、すでに肝臓に脂肪が溜まっている証拠。放っておくと危険です。逆に20IU/l以下の人は、今の糖質量が適正なので制限する必要はありません。つまり、**同じ体重でも危険な太り方と健康的な太り方がある**わけです。

これが、糖質ちょいオフダイエット！

「糖質ちょいオフ」とは、**今の糖質量から10～15%減らす**こと。ご飯を3～4口分減らし、甘いお菓子や飲料を控えめにし、苦にせず続けられる程度にします。注意するのは**血糖値を急激に上げない**こと。食事はまず野菜・海藻・きのこなどの副菜、次に肉・魚などの主菜、最後にご飯の順で、ゆっくりよく噛んで食べ、血糖値の上昇を緩やかにしましょう。

最も大切なのは、減量を急がないこと。**1カ月に0.5kg～1kgのペース**で。極端な糖質制限はリバウンドやダイエット脂肪肝を引き起こし、健康を害します。毎日の体重を記録して、ペースをチェックしましょう。

どっちが糖質、多いかな？

鶏の唐揚げ VS 鶏の竜田揚げ

答えは、鶏の唐揚げです。少量の片栗粉をまぶして揚げる竜田揚げと、小麦粉と片栗粉を混ぜた粉をからめて揚げる唐揚げ。肉の量が同じでも、粉の違いで糖質量は大きく変わります。

ビーフシチュー VS クリームシチュー

答えは、クリームシチューです。デミグラスソースで作るビーフシチューより、小麦粉と牛乳で作るクリームシチューのほうが糖質多めになります。

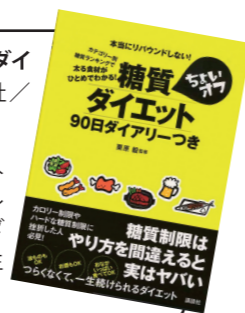
チョコレートケーキ VS だら焼き

答えは、だら焼き。だら焼きの方が高糖質。あんこはもちろん、生地にも糖質が多いのです。



『糖質ちょいオフダイエット 90日ダイアリーつき』栗原毅監修／講談社／2012年10月17日発行／1050円

あらゆるダイエットに挫折した人でも、確実に痩せられ、リバウンドしないというダイエット法。90日間のダイアリー付きで、体重の管理や食生活の見直しに役立ちます。



重富幸治郎の 販促ワンポイント

先日、エラスチンが無くなる難病で皮膚が老化していく女性を紹介したテレビ番組がありました。そこで今回は、お肌のハリを蘇らせ、老化予防が期待できるエラスチン＆コラーゲンのお客さま体験談をご紹介します。

エラスチンとコラーゲンを飲んで3日目。近所の奥さんに「化粧品、変えた？くすみが無くなったわよ」と言われました。その方にもサブリのことも教えてあげました。(54歳女性)

最初は2包ずつ飲むと効果があると聞いたので、その通りにしたら、朝、洗顔後のしっとり感と弾力が全然違います。(39歳女性)

エラスチンとコラーゲンを飲み始めて半年。若い子から「ノーマイクでこんなに変わらないアラフォー見たことない！」と言われました。すごく嬉しかったです！(41歳女性)



それ、ウソです

丸山寛之

第64回

前時代的迷信なり

仮に放射線・抗ガン剤で一兩年いのちがのびても、そういう人工的苦しみはしたくない。(略) 秀の姉の芳子来る。見舞い旁々顔を見に来たる也。彼女も放射線・抗ガン剤のものすごさを語る。(中野孝次『ガン日記』=文藝春秋2006年7月号)

『ガン日記』は、『清貧の思想』の作家、中野孝次氏が最後に遺した生と死の記録である。

中野氏は2004年2月、「ヘソ上部の鈍痛は異常なり。今や背中の中側一帯に痛みひろがり、腹のあたりはつっぱらかって、異常時の発生を告ぐるが如し」という症状が何日も続いて受診、食道がんが見つかった。

それが2月18日のことで、さらに検査通院を繰り返して、3月18日、入院。日記はその間の経過、心境をつぶさに綴り、入院の日の朝の、「今日より約二ヶ月半、初めての病院生活と医療的拷問始まるか、と思う。しかし、すべてそのときそのときに応ずればよしと覚悟は定まりてあり」との述懐で終っている。

「この『ガン日記』は、人がいかに生きるかを考えるとき、文の力、言葉の力がどれほど支えになるかを示す、文学者の真実の記録であるとともに、まもなく到来するガン患者五百万人時代の指針ともなるであろう」

一と、文藝春秋における中野氏の担当編集者を28年務めた、高橋一清氏はそう述べている。

しかし、この感動の書に記された放射線・抗がん剤に対する否定的意見を、「ガン患者五百万人時代の指針」にしてはならない。

近年、飛躍的に進歩した放射線治療は、けっして「医療的拷問」などでは、ない。中野氏の言葉は、前時代的な偏見、誤解であり、いまでは迷信のたぐいといってもよいだろう。

食道がんは、10年ぐらい前までは手術しなければ治らないとされていたが、いまは化学療法(抗がん剤)

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。



と放射線治療の併用で手術同様の成績が上げられるようになった。

昨年、食道がんを患った、作詞家で直木賞作家のなかにし礼氏は、心筋梗塞の病歴をもつため「私の心臓は食道がん手術のようなおおがかりなものには耐えられまい」と粒子線治療を選び、がんが完全に消滅したという。

粒子線治療は、炭素や水素の原子核を光速の60～70%程度まで加速し、特殊な放射線を発生させてがん病巣を狙い撃ちにする。炭素を使うのが重粒子線で、水素を使うのが陽子線、なかにしさんが受けたのは陽子線治療だった。

もし中村勘三郎さんも同じ治療法を選んでいたら……、と思わずにはいられない。

ただ、粒子線治療は「先進医療」なので公的保険はきかず、約300万円かかる。なかなか敷居が高い。が、通常の放射線の照射の形をコンピューターで細かく設定し、目的の病巣のみにピンポイント照射を行う強度変調放射線治療(IMRT)は保険適用で、前立腺がんなどは陽子線治療と効果にほとんど差はないといわれる。

不肖マルヤマも2006年、IMRTに準ずる放射線治療(IGRT)を受けて前立腺がんがほぼ消滅した。がんが発覚したのは1999年だったが、すでにリンパ節に転移していて手術はできず、IMRTなどはまだ開発されてなく、ホルモン療法でがんを抑えてきて、7年たってIGRTを受けることができた。さらに08年には尿管がんも発症、左の腎臓、尿管を全摘出した。

この14年間、私はずっと心美寿有夢の諸サプリに助けられてきた。がん二つを抱えながらもありがたい不思議に恵まれて、「元気ながん患者」をやっている最大の一因と、感謝している。

