



私のジंकス



伊藤晴子

皆さんにはジंकスがありますか？私は「元日は家で過ごす」こと。私の両親は忙しい人たちでしたが、元日だけはどこへも行かず、家族と過ごすことを大切にしていました。だから私も、新しい年の最初の日は家にないと落ち着きません。さあ今回は、楽しいジंकスが満載です(笑)。

月刊 つばさ



2014年9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。



ジंकスですよ？あんまり気にしたことがないんです。モットーが「ひらめきを大切にすること」なもので、朝起きてひらめいたとおりに支度をするから、日によって歯磨きが先だったり、お布団を上げるのが先だったり。決めているのは、良い流れを呼び込むために、何事もプラス思考で臨むこと。自由でよい(笑)。



石原洋子

財布のジंकスは気にします。お札を曲げると早く出て行くらしいから長財布にして、お札の夏目漱石や福沢諭吉の顔を下向きに揃えて入れて出て行かないようにしています。レシートもまめに取り出しますね。一つの財布を長く使うとお金が貯まらないとも聞いたので、3年以内に買い替えたりもまだ、これといった効果は感じられませんが(苦笑)、たぶん続けるといいます。



重富幸治郎

休日の朝食は、必ず半熟の目玉焼きを作って食べます。本当は毎朝でも食べたいのですが、半熟のタイミングが難しいから、忙しくてフライパンに付きっきりになれない平日の朝は作りません。だから休日はフライパンに張り付いて、自分の好きな焼き加減を逃さないようにしています。万が一半熟に失敗しようものなら、一日中気分が優れないので、休日の朝はいつも真剣です。



古賀ちはる

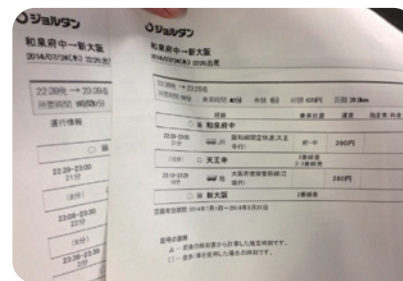
遠くへ旅行に出る時は、わざと部屋を散らかしていきます。虫の知らせ、って言うでしょ？作家の向田邦子さんはいつも散らかす人だったのに、飛行機事故でなくなる前だけ部屋を片付けて出たらしいです。私は必ず帰ってこなければならぬ用事をつけておいて、虫に知らせないんです(笑)。ただ、旅行から帰ってきて疲れた体で片付けるのは、けっこうしんどいですけど。



重松順子

サービスは人にかかっている。

この夏は出張が多く、新しい土地を訪ねては、貴重な経験をさせていただきました。そのうちのひとつ、大阪府和泉市へ出張した時のこと。仕事を終え、最寄りのJR和泉府中駅へ着いたのは夜の10時半頃。ここから新大阪まで戻らねばなりません。改札口には駅員さんが1人。私はその駅員さんに「新大阪まで行きたいのですが…」と尋ねてみました。すると「行き方は2つあります。地下鉄に乗り換える方法とJRで乗り換える方法です」と。「地下鉄は御堂筋線ですか?」「そうです」…来る時も御堂筋線から乗り換えてきたから、なんとかわかるだろうと思い、私は駅員さんにお礼を言って、ホームへ向かいました。



電車を待っていると、さっきの駅員さんが走ってきて「今の時間なら地下鉄に乗り換える方が速いと思います」と告げ、またすぐ改札へ戻って行きました。夜遅くて駅員も少ないのでしょう。忙しい合間を縫って走ってきてくれたのだと思うと嬉しくなりました。

話はこれで終わりません。少しして、またあの駅員さんが走ってきました。手に乗り換え方法をプリントアウトした紙を握って。「どちらか良い方を選んでください」。まさか、ここまでしてくれるなんて!という驚きの後、嬉しさが込みあげてきました。彼のとても自然な様子に「きっと、この人には当たり前の行動なんだな」と思うと、さらに感動しました。

とっさの行動はマニュアルでは教えられません。「サービスは人にかかっている」…大切なことを学ばせてもらいました。この気持ちを忘れないために、駅員さんからいただいた紙は今も大切にしています。

株式会社ORTIC
代表取締役
伊藤晴子



古賀ちはるの旬なハナシ

夏に弱った体を戻し、秋を元気に過ごすために

食事は冷たい物より温かい物を、芋類やきのこ類、サンマや鮭などの秋の味覚には免疫力を高める効果がありますが、胃腸が弱っている時は少量にして、1日3食バランス良くが基本です。涼しくなって汗をかかなくなると血行

が悪くなるので、軽い運動も忘れずに。自律神経が乱れやすく寝つきが悪くなる時期。朝は太陽の光を浴び、夜はぬるめの湯舟にゆっくり浸かって、入眠を助けましょう。



秋の味覚には免疫力を高める効果があります。

健康の種 先人からの恩恵。素晴らしい発酵食品

まだ医薬品などがなかった昔、人々はお薬がわりに発酵食品を食べていたそうです。不規則な生活や食品添加物など健康を害す環境に生きる現代人にとって、発酵食品は元気な体づくりのカギを握っているかもしれません。

微生物の働きを最大限に活かす発酵食品

私たちの世界は微生物で満ちています。微生物の仕事は分解ですが、分解後に生成された物質が人間にとって不利益な場合は腐敗と呼ばれ、有益な場合は発酵と呼ばれます。一つ間違えば食中毒を起こしかねない微生物の働きを上手く利用して、より美味しく、より栄養価の高い食品に造りあげたのが発酵食品です。まさに先人たちの知恵と努力の賜物ですね。発酵食品は世界中にあります。高温多湿の日本では、大豆を味噌にしたり、野菜や魚を漬け物や鰯節などの発酵食品にすることで、長期保存も可能にしました。

発酵食品の善玉菌が腸内環境を整えます

さて、私たちの腸の中には300種類以上の腸内細菌が住んでいるといわれます。その中で体に良い働きをする菌を善玉菌、悪い働きをする菌を悪玉菌と呼びます。この善玉菌と悪玉菌は常に腸内で勢力争いをし、善玉菌が優勢だと健康状態は良好で、悪玉菌が優勢になると体調不良が起こります。

発酵食品は乳酸菌などの善玉菌を多く含んでいます。発酵食品を積極的に摂ることで、腸内の善玉菌が増えて悪玉菌が減り、腸内環境が良好に保たれます。

善玉菌が生み出す酵素で全身が元気に！

発酵食品の善玉菌が発酵することによって、多くの酵素がつくられます。これらの酵素が腸で消化を助けるため、悪玉菌のエサとなる未消化物が減って腐敗ができなくなり、腸内環境が整えられるのです。

酵素はもともと私たちの体じゅうにあり、様々な働きを助けています。ただし、その使われ方は、消化→排泄→代謝→免疫という順になっています。もし消化や排泄で体内の酵素を使い切ってしまうと、代謝機能や免疫機能を上げることはできません。現代人は酵素不足といわれますが、発酵食品を摂ることで酵素が補え、強い体づくりができるのです。



味噌



醤油

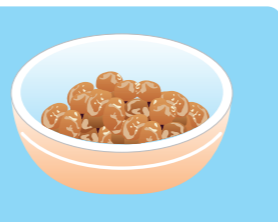


酢

日本には発酵を利用した調味料が豊富



発酵食品を多く摂れば、腸内の善玉菌が増え腸内環境が良くなります



健康ポイント

重富 幸治郎の健康ポイント
発酵食品の良さを改めて学んだ重富です。僕は納豆が好物ですが、納豆には他の発酵食品と同様に腸内環境を整える作用だけでなく、血流を改善する効果もあります。納豆が苦手な人もいますが、子どもの頃から納豆を食べる習慣をつけてくれた両親に感謝します！



それ、ウソです

丸山寛之

第81回

教授、ご乱心!?

世界的音楽家の坂本龍一(62)が中咽頭がんの治療に専念するため、演奏活動を全面的に休止することが9日、分かった。きょう10日に自ら公表する。咽頭がんの効果があるとされる放射線治療については、反原発運動の先頭にたってきた立場から拒否する考えを主治医に伝えている。自らの命にかえても「反原発」だけは譲れないという不屈の精神で、世界の教授、が闘病生活に入る。(スポーツニッポン=2014年7月10日)

「坂本龍一 がん」と、紙面の上半分をぶつつぶす超特大文字の見出しが躍り、「放射線治療拒否 反原発貫く」の脇見出しがついている。第1面の全面を埋める記事の、この前文を読んで、おどろき、あきれ、時代をリードする音楽家へのかねてからの尊敬の念がいつぱいに消失するようだった。

がん告知のショックで発作的に乱心しちゃったのか? もともとその程度の浅い識見の持ち主でしかなかったのか? 原発と放射線治療はまったく異なる次元の問題ではないですか。ミソとクソを一緒にしてはいけませんよ、坂本さん!

主治医も主治医だ。放射線治療拒否を伝えられて、ハイ、そうですか、とおとなしくなずいたのか? だとしたら、センセイ、あなたもずいぶん情けないお医者さんだなあ。そんなことを胸の中でぶつぶつ呟いていたのだが、夕方、朝日新聞のデジタル版を見たら一、

〈速報〉坂本龍一 放射線治療を排除せず

中咽頭がんであることを公表した音楽家坂本龍一(62)が、放射線治療の可能性を排除していないことが分かった。

一部メディアが、坂本は「反原発」の立場から、放射線治療については、主治医に拒否する考えを伝えていると報じたが、関係者はこれを否定した。坂本は、ツイッターでそのメディアを名指した上で「適当な記事」と批判している。

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)「ビジネスマン元氣術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医に聞く」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。



一さもあらん、と納得、ネットを検索してみたら、こんな記事が見つかった。

坂本龍一氏「脱原発だから放射線治療も拒否」報道は飛ばしだった!! J-CAST ニュース7月10日(木)15時16分

中咽頭がんを患っていることを公式サイトで発表した音楽家の坂本龍一さんが、脱原発運動を率いてきた立場から放射線治療を拒否していると報じられ、ファンや脱原発派の間で動揺が広がっている。報じたのは中咽頭がんの事実を正式発表に先がけてスクープしたスポーツニッポンだ。—中略—

しかし、坂本さんのマネージャーが、10日10時ごろ、「スポニチ、なんて適当な記事……」とツイートし、記事内容に事実誤認があることを示唆した。すると坂本さん本人もこれに反応。マネージャーのツイートを引用した上で、「読んでないけど。ああいう芸能記事を真に受ける人いるの?」とコメントした。—以下、略—

いやあ、よかった! よかった! それにしても、スポニチ、ずいぶん手の込んだ飛ばし(憶測記事)をやってくれるじゃないの。大した想像力?だよ(笑)。笑っちゃいけないな。

咽頭は、鼻・口の奥と食道・喉頭にはさまれた部分。その真ん中辺りにできるのが中咽頭がん。喫煙や過度の飲酒を長期間続けることで発生の危険性が高まる。中高年男性に多い。早期発見・適切治療の治癒率は高い。

坂本さんは、6月上旬、のどに違和感を覚え、いま住んでいるニューヨークの病院を受診、中咽頭がんを告知された。現地で治療に専念するという。

ホームページの「みなさまへ」と題した、坂本さんのメッセージは、「必ずきちんと治して戻ってまいります。どうかしばらくの間、静かに見守っていただけたら幸いです」と結ばれている。

全快を切に祈りたい。ファンの一人として、全世界のファンとともに。