



日本人だなあ、 と感じる時



印藤 晴子

今号よりスタッフ全員、登場させていただきますどうぞよろしくお願ひ致します。
さて今回のテーマは「日本人だなあ」と感じる時の私は海外出張の際に、日本の味が恋しくなる時です。ね。そういう時のために必ず持って行くのが、醤油味のお煎餅。口に入れた途端に落ち着きます(笑)。

温泉が好きなのは日本人だからでしょう。うか。特に露天風呂が好きで、別府温泉によく行きます。露天風呂に入って、風に当たりながら周りの景色を眺めている時が最高です。同じ風呂に何度入っても、四季折々に風景が違うのも日本ならではです。よね。



重富 幸治郎

テレビで各地の夏祭りを見るといつも行きたくになります。博多の山笠みたいに勇壮なお祭りも好きです。山鹿の灯笼祭りみたいに美しく、ちょっと物悲しい夏祭りもいいです。ね。京都五山の送り火は、いつか見に行こうと思っています。



古賀 ちはる

なんといっても「白ご飯が美味しい」と感じる時に、日本人だなあ実感します。豪華なおかずじゃなくて、味噌汁と海苔や漬物で食べる時の白ご飯。博多育ちなので、明太子が一番好きかな。とにかく毎朝、自分が日本人だと確認できてます(笑)。



東 恵美

お風呂の湯舟に浸かって、思わず「あ〜」という声が出てしまう時です。ね(笑)。お湯に体を沈めて「気持ちいいなあ。今日も一日頑張ったなあ。」ってなるのが日本人らしい。夏の暑い日も必ず湯舟です。その後のビールが一段と美味しくなります!



後藤 小百合

人の礼儀正しさとか思いやりを感じた時に「日本人だなあ」と嬉しくなります。ね。震災の時に、避難した人たちが階段の端に行儀よく座っている姿に感動しました。のぎ。と。バ。バ。親に教えられてきたからでしょう。ね。残したいです。ね。この日本人らしさ。



古賀 礼子

私がお寿司や海鮮丼に目がないのは、お魚が美味しい国の人だからです。よね。あ、四季折々の花も見に行きたくります。ね。例えば5月頃なら、北九州で藤棚を見て、帰りに唐戸市場で海鮮丼を食べるのが、最高の休日。日本ってホントに素敵な国です。ね!



石原 洋子

何でもお箸で食べてしまう時です。ね。外食ではませんが、家ではパスタも箸で食べます。デザートもそのまま箸でつまんで食べてしまいます。箸の持ち方を親に教わられた記憶はありませんが、日本人だから自然と持てるんです。よね。

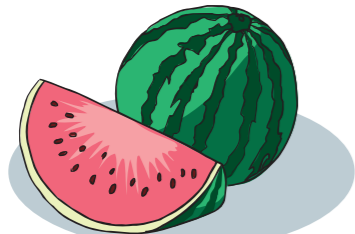


印藤 晋一郎

古賀ちはるの旬なハナシ

夏にスイカを食べる理由

スイカは英語で「ウォーターメロン」の水分が多く、カリウムやシトルリンが含まれているため、利尿作用があり、むくみの改善が期待できます。尿と一緒に余分な塩分も排泄してくれます。また、赤い色はリコピンという成分で強い抗酸化作用があります。暑さに負けず、代謝を上げて体調不良を防ぐ...夏にスイカを食べるのは理に適っています。ね。



〒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>

次号の「つばさ」は9月発行予定です。

季刊 つばさ



↑福岡に夏の訪れを告げる「博多祇園山笠」

皆様に『つばさ』という名のニュースレターをお届けするようになって9年になります。ご挨拶に何うことができない折にも、お会いしてお話したい気持ちを『つばさ』に載せて届けよう、と始めました。

するとお客様にお会いできた際に『つばさ』が話題に出るようになりました。特に多いのは「スタッフ日記」。弊社スタッフの言動や失敗談に「笑ったあ」とか「和んだよ」とか感想を下さいます。実際には面識のないスタッフも身近に感じていただけたことが何より嬉しいです。

この度紙面をリニューアルし、自分たちの近況とお役に立てるような情報を季節ごとにお届けすることに致しました。福岡・博多の季節の写真も添えてみました。お暇な時に読んでいただいて、少しでも和んでいただければ幸いです。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



株式会社ORTIC
代表取締役 印藤 晴子



お医者さまが積極的に食べている物は…?

お医者さまが自身の健康のために積極的に食べている物って、気になりますよね。医師専用サイト「メドピア」が7万人の医師に対して行なったアンケートから、そのベスト10をご紹介します。健康のプロが実践している食生活をちょっとマネしてみませんか？

医師が健康のために積極的に食べている物ベスト10

第1位 トマト

「毎朝、トマトジュースを飲む」や「できるだけ生で食べる」など。トマトはビタミンの他にも、活性酸素を減らすリコピンを多く含み、老化防止やガン予防にも効果があるとされます。生で食べると酵素も摂れるため、毎朝のトマトは良さそうですね。



第5位 りんご

活性酸素を抑えるポリフェノールの他、悪玉コレステロールを減らすペクチン、余分な塩分を排出し血流を改善するカリウムなど、りんごには様々な栄養素が含まれています。「毎朝、りんごとヨーグルトを食べる」といった回答もありました。



第2位 ヨーグルト

「腸内環境を整え、免疫機能の改善をするから」「カルシウムのために牛乳・ヨーグルト・チーズを毎朝摂っています」など。ヨーグルトの乳酸菌には便秘予防や美肌効果など女性に嬉しい働きが。風邪やインフルエンザの予防効果も最近注目されています。



第6位 青魚 不飽和脂肪酸が中性脂肪を減らし、血流を改善。認知症予防や視力の向上も。

第7位 椎茸 血中コレステロールを低下させ、動脈硬化予防に。食物繊維も豊富。

第8位 大豆 納豆・豆腐・おからなどを含む大豆製品は、医師も積極的に摂取。

第9位 海苔 ビタミンによる皮膚の保護や疲労回復の他、豊富な鉄分は貧血の改善にも。

第10位 わかめ 豊富なミネラルと食物繊維。ぬめり成分には有害物質を排泄する働きも。

第3位 納豆

「大豆製品にはホルモン系の悪性腫瘍を抑制する効果あり」と医師らしい回答も。納豆はタンパク質を分解する酵素が豊富なため、良質な大豆タンパク質をしっかりと吸収できます。また血液サラサラ効果や骨粗しょう症の予防にも期待ができます。



第4位 ブロッコリー

ブロッコリーはビタミンCやB群の他に、ミネラルや食物繊維も豊富に含んでいます。特にビタミンCはみかんの4倍あるとか。ただし、ビタミンCは水溶性で熱にも弱いので、手早く洗って調理法に注意を。回答にも「無水調理がおすすめ」とありました。



医師が食事で心がけていること

医師は食材だけでなく、食事の摂り方にも気を遣っているようです。「バランスの良い食事」「野菜や発酵食品を多く摂る」「朝食・昼食はしっかり、夕食は軽め」という声が多かったそう。「21時以降は食べない」「野菜から食べる」「ゆっくり食べる」「腹八分目」など消化を助ける食事の仕方。お医者さまの食事、参考してみてください。



栗原先生に聞く 健康長寿の秘訣

栗原毅(くりはらたけし) / 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7回 「よく噛むこと」の大切さ その1

今シリーズでは、認知症とサプリメントの話をしてきました。

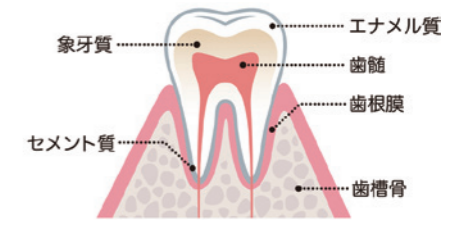
イチヨウ葉、コエンザイムQ10、EPA、DHAなどのオメガ3、緑茶のカテキンなど認知症に有効であるという科学的な裏づけのあるものを取り上げました。確かにいいので、私が自信を持ってお勧めできるものばかりです。

実は、簡単な脳の活性化方法があります。「よく噛むこと」です。日本顎咬合学会によると、1回噛むごとに3・5ミリリットルの血液が脳に送り込まれるとされています。噛むことで脳への血管に圧力が加わり、脳の血液の流れがよくなるのです。日本人の咀嚼回数は、1食あたり約600回。江戸時代は1食あ

たり1000回、鎌倉時代は3000回、弥生時代に至っては4000回も咀嚼していたとされています。現代人は忙しさにかまけ食事にかかる時間が短くなったこと、昔に比べて食べ物が柔らかくなり、噛む回数は大幅に減ってしまったのです。

なぜ噛むと脳の血流がよくなるのでしょうか？ そのカギを握るのが歯と骨の間にある「歯根膜」と呼ばれる部分です。

今回は歯根膜の話を中心に詳しくお伝えします。



それ、ウソです 第94回



「誤飲」と「誤嚥」の混同

咽頭ではさまざまな神経の病気、筋肉の病気で、反射性の嚥下運動が障害されます。延髄に出血や軟化巣、ウイルス感染症(たとえばポリオ)などがおこると、球まひといわれる現象がおこり、ものを飲み込んでも、食道に入らないで気管に入っていく、誤飲という症状があらわれます。(『最新 医学全書(1)』=編集小学館・中山書店)

「ものを飲み込んでも、食道に入らないで気管に入っていく」症状は、「誤飲」とはいわない。「誤嚥」である。

たとえば、幼児が硬貨やたばこなどを口に入れて、飲み込んでしまうのが「誤飲」、食べ物や飲み物などが気管や肺へ入ってしまうのが「誤嚥」である。

つまり、異物が消化器に入るのが誤飲で、呼吸器に入るのが誤嚥と、医学用語はきちんと区別している。

誤植か？ と思ったが、そうではないようだ。明朝の行文中で「誤飲」の一語のみをゴシックにしているし、この何ページか前には、「おう吐の合併症として、ほかに誤飲

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。



性肺炎があります」という記述があり、全巻の「索引」にも「誤飲」だけがあって「誤嚥」はない。

どうやらこの『医学全書』では、誤飲と誤嚥の用語の統一が行われているようなのだ。これはおかしい。幼稚な混同といわねばならない。医学界の大先生方が監修者として名をつらねている全書にケチをつけるのは恐れ多いが…。

誤飲は乳幼児に、誤嚥は高齢者に、とても多い。

乳幼児は、ピカピカして丸いものが大好き。大人が思いもよらない物を口に入れる。ボタン型電池、硬貨、たばこなど、子どもの手の届くところに置かないこと。

お年寄りや脳卒中の後遺症のある人などは、誤嚥しやすい。それがもとで肺炎を起こすことが多い。「誤嚥性肺炎(嚥下性肺炎)」だ。

誤飲の対応は、水や牛乳を飲ませる、飲ませてはいけない、吐かせる、吐かせてはいけない—など、飲みこんだ物によって異なります。ORTICのHPの「それ、ウソです」(94)「誤飲と誤嚥の混同」に詳しく述べました。

誤嚥の起こり方・対策、誤嚥性肺炎を防ぐ心がけも同じコラムをご参照ください。

