



私たちの ペット談義



印藤 晴子

一時は5匹いた猫も、今は2匹になってしまいました。この2匹、姉妹ですが、性格がまるで違うんです。食事を同時にあげても、まず食べてから遊んでもらいたがる子と遊んでもらってからじゃないと食べない子。私としては1匹ずつ相手をしてあげればよいので助かりますが…面白いでしょ。それで今回はスタッフに、今飼っているペットか、将来飼いたいペットを尋ねてみました。

ドーベルマンを飼って4年になりますが、娘にせがまれてこの5月にティーカップポードルを飼いました。ポードルは0.6kg、ドーベルマンは38kgのお互いの重さ差を考えると、まだ対面させていません…ドキドキの勝手に、子どもと犬2匹が戯れる姿を想像しています(笑)。



重富幸治郎

犬や猫を見てるぶんには可愛いのですが、触るとなると苦手で…飼ったことがありません。何か飼うと想像したら、あんまり重くないカメがいいかな、と思いました。でも調べたら、小さなカメがどんどん大きくなって水槽に入らなくなったという話も、どうしようかな(汗)。



東 恵美

子どもの頃は実家で犬を飼っていましたが、今はマンションがペット禁止でもし飼えるんだら、ゴールデンレトリバーのような大きな犬と仲良く暮らしたいですね。でも大きな犬は食費がスゴイと聞いて、ちよっと尿込みも自分が食べるより高くなりそうでもね…(涙)。



古賀礼子

マンションの6階に住んでいて、朝、鳥の群れが山の方へ飛んでいき、夕方に戻ってくるのを見て、鷹が飼えたら楽しいだろうなと思いました。朝、バルコニーに立った私の腕から鷹が飛び立っていくんです。そして夕方、私の腕めがけて猛スピードで戻ってくるの、カッコいいなあ…現実味のない話ですね(笑)。



古賀ちはる

ハルネズミを飼ってみたいですね。見た目に癒されるしヨーロッパでは幸運のシンボルだとか。ハルネズミは相手を信頼すると、針を立てなくなるそうです。だから、ハルネズミが私に針を立てなくなった時「認めてくれたんだ〜」ってスゴク嬉しいと思うんですよ…楽しい妄想です。



後藤小百合

うちのマンションもペット禁止なので、想像でペットを考えていたら、近い将来、人工知能をもった人型ロボットと一緒に暮らすようになるんじゃないかと思って、それなら断然、若くてイケメンのロボットがいいですね。何か頼みたい時に、イケメンがスッと現れる…いいでしょ(爆笑)。



石原洋子

以前、10年くらい飼っていた猫が亡くなった時にペットロスにかなり、長いこと抜け出せませんでした。あれキツイですよ。まるで身内を亡くしたようなショックで、それに懲りて、あまりペットは飼いたくないです。もし飼うなら、小さな魚を水槽にいっぱい…がいいかな。

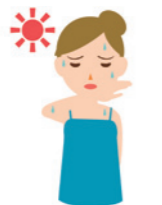


印藤晋一郎

古賀ちはるの旬なハナシ

夏本番の前に、夏バテを防ぐコツ

- 1. バランスの良い食事**
暑さで消耗しやすいビタミン、ミネラル、タンパク質をしっかり摂る。
- 2. 体の冷やし過ぎに注意**
外気温との温度差が激しいと自律神経に乱れが…冷たい飲料も控えめに。
- 3. こまめな水分補給**
喉の渇きを感じる前には、起床時・入浴後・スポーツ時は必ず。
- 4. しつかり睡眠**
睡眠時間を充分にとり疲れを残さない。短時間の昼寝もおすすめ。
- 5. 適度な運動**
朝夕の涼しい時間に軽い運動を。自律神経の働きを整えられます。



〒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



↑天神中央公園は都会のなかにある憩いの場所。目の前にそびえるアクロス福岡はまるで森のようです。

今年は新たな商品開発に取り組んでいます。テーマは「脳の健康」。脳の大半はアブラ。アブラが脳に影響を与えることから、重要なのは良質のアブラを適量摂ることだとわかりました。しかし、良いアブラにも、加熱すると成分が変化するという弱点があります。

そこから様々なアブラを調べて、たどり着いたのがカメリナオイル。加熱ができるオメガ3系脂肪酸です。

輸入元の社長は「カメリナオイルでエイジングケアサプリを開発したい」という私の申し出を大変喜んでくださり、福岡に来て勉強会まで開いてくださいました。

カメリナオイルの原産はカナダですが、日本酒や醤油と相性が良く、和食も美味しく仕上がります。まずは調味料として、日々の料理に使っていただければと思います。

秋には強力なサプリにご紹介したいと思っています。ますます進む超高齢社会に、皆で対策を講じる時期。一過性の流行に終わらず、息の長い商品を目指して努力してまいります。



株式会社ORTIC 代表取締役 印藤 晴子



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。



心臓にはがんはできない

◇ののちゃん 心臓にはがんはできないんですよ。お父さんが言ってたよ。

◆先生 あら、よく知っていること。先生も友だちのお医者さんに聞いたことがあるんだけど、心臓にできにくいのは確からしいわ。(「ののちゃんのDO科学」=朝日新聞2009年9月26日)

いや、心臓にもがんはできる。が、それは「先生」がおっしゃるようにきわめてまれである。慶応義塾大学病院医療・健康情報サイトはこう解説している。

「他の臓器と同様に心臓にも腫瘍が発生します。頻度的には、全剖検例の0.1%以下と稀な疾患で約70%が良性腫瘍、30%が悪性腫瘍といった割合です」。

なぜ、心臓にはがんができていくのか？ 理由の最も大きな一つは、心臓では細胞分裂が起きないことである。

人の体は数十兆もの細胞からなり、それぞれの核には同じ遺伝子(DNA)がある。細胞は日々生まれ替わり、一つの細胞は分裂時にDNAを2倍にコピーし、二つの細胞に振り分ける。そのとき、たまに突然変異などのコピーミスが起こる。これががんの種だ。

だが、心臓を形成している筋肉(心筋)は、ほとんど細胞分裂を起こさないから、当然、がんの種ができない。

さらにもう一つ、心臓にがんができていく理由がある。

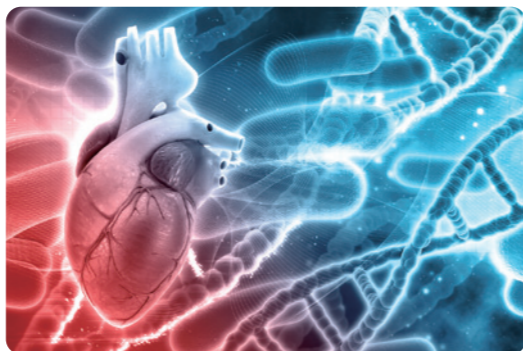
心臓は、二六時中休みなく動くため発熱量が大きく、常に40℃近い高温になっている。

がん細胞は熱に弱く、40℃以上になると死滅する。その性質を利用したのが、がんの温熱療法である。心臓と同じように温度の高い臓器である脾臓にもがんはできない。心臓にがんができていく理由は、「血液の流れが速すぎて、がん細胞が定着しない」など他にもさまざまな説がある。

ともあれ、心臓が「がんオフリミット」地帯であるのは、生命維持に不可欠な臓器を守る「からだの知恵」といえる。

なお、心臓の良性腫瘍の多くは「粘液腫」と呼ばれるゼリー状の腫瘍で、生命に危険を及ぼすことはないが、息切れなどの心不全や動悸などの不整脈の原因になったり、腫瘍の一部が壊れて脳へ飛び、脳梗塞を起こしたりする。

さらに詳しくはOrticのHPを一。



健康の種 体に良くて使えるアブラ、カメリナオイル

●加熱調理が可能な、オメガ3系脂肪酸

オメガ3とオメガ6は人間の体内でつくれない必須脂肪酸。細胞に酸素を満たし、脳の機能を維持するために必要なアブラです。ただ現代人はオメガ6を過剰摂取気味なため、オメガ3を主に摂ることが望ましいと言われています。

カメリナオイルはオメガ3:オメガ6:オメガ9が2:1:2の理想のバランス。最も摂りたいオメガ3が豊富なアブラです。

また、常温で液体のアブラは加熱すると毒性の強いトランス脂肪酸を生じるため、加熱調理にはお薦めで

きませんが、カメリナオイルは加熱しても成分が変化しにくいアブラです。カメリナオイルなら、炒め物や揚げ物にも安心して使えます。

カメリナオイルが加熱に強いのは天然のビタミンEと植物ステロールが豊富なため。酸化しにくいので常温保存も可能です。日々の調理に使うことで、脳の健康への対策がとれますね。



カメリナオイルの原料、カメリナサティバ。和名はアマナズナ

栗原先生に聞く 健康長寿の秘訣

栗原毅/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11回 健康生活には和食とビール?

全身の血管を流れる血液の流動性がいいこと、すなわち「サラサラ血液」は健康の元です。はたして自分が「サラサラ血液」なのか、残念ながら「ドロドロ血液」なのかを知る方法はMC-FAN(エムシーファン)という疑似毛細血管モデルを使った測定装置しかありません。

しかし、肥満、糖尿病、脂肪肝、高脂血症、ストレスや喫煙は調べる必要もなく、「ドロドロ血液」です。

改善の第一歩は食生活の見直し。健康的に生活する基本は、やはり和食です。できれば毎日、食事に取り入れたい食べ物は8品目。「オサカナスキヤネ」と覚えておきましょう。そう、「お魚、好きやね!」です。これは、10年前から私が提唱している「いい食事」の基本的な覚え方です。オ→お茶、サ→魚、カ→海藻、ナ→納豆(豆腐など大豆製品もOK)、ス→酢、キ→キノコ、ヤ→野菜、ネ→ネギ類(長ネギ、玉ネギ、ニンニク)。

3食完璧をめざす必要はありません。1日のトータルで考えればいいのです。忙しい毎日の生活の中で、この8品目をうまくメニューに取り入れることで「血液サラサラ生活」を実現することができます。

さて、興味深い結果をお教えしましょう。血液を直接サラサラにする食品ベスト10です。われわれ専門家や関連学会が行ったMC-FANによる実験で得られたものです。1位は黒酢、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位玉ネギ、9位ブロッコリー、10位ビールとなりました。ビールとは夏に向け何ともうれしい結果ですね。

次回は、黒酢と梅肉黒酢がなぜ血液の流れをよくするのかをお話したいと思います。



●第7の栄養素、植物ステロールの効果も

植物ステロールは植物のもつ健康成分の一種で、コレステロールの吸収を抑制し、血中の悪玉コレステロールの割合を下げる働きがあるとされています。近年は生活習慣病の予防を目的に使われることも多く、6大栄養素に次ぐ「第7の栄養素」とも呼ばれています。

また、カメリナオイルは他のアブラに比べてβカロテンが豊富です。βカロテンは強力な抗酸化力を持ちます。体内の免疫機能を上げ、皮膚や粘膜を健康に保ち、視力の維持をはかる作用があります。

このようにカメリナオイルには、脳の健康に必要な脂肪酸の他にも、様々な健康効果が期待できる成分が含まれています。

●汚染の心配がなく、製法にもこだわり

体に良いアブラといえば、魚油が知られています。しかし、昨今では海洋汚染の影響を心配して、魚油の摂取を控える動きも見られます。カメリナオイルには魚油と同じ成分が含まれているため、欧米では「海洋汚染の影響を受けない植物の魚油」とも呼ばれています。

さらにカメリナオイルは低温で圧搾するコールドプレス製法のため、搾ったままに近い状態で製品化されます。酸化しにくいように製法にもこだわっていますから、より安全安心で栄養価の高いアブラをお届けできるのです。

