



挑戦してみたい スポーツ



印藤晴子

夜の大濠公園ウォーキング、続けています。目標は1時間で3周(約6km)ですが、今は40分で2周ぐらいいかちようどいいんです。身体を動かしていると、頭から要らないものがどんどん消えて、終わる頃には大事なことが残ります。一日の終わりの楽しい時間です。そこで今回は、スタッフにこれから挑戦してみたいスポーツを聞いてみました。

20代の頃、スケートボードにハマって、大会にも出場してはんだ。最近、9歳になる息子が放置してあったボードを見つけて、乗ったがるようになりました。僕もやってみたら、まだボードを一回転できたので、ホッ(笑)。息子と春日公園のスケボー専用スロープで練習する。これから親子で挑戦です!



重富幸治郎

家の近所に元プロボクサーが経営しているキックボクシング教室があります。夜、前を通るとサンドバッグの音がバンバン聞こえてくるんです。あの音を聞くと、無性に入りたくなります(笑)。ダイエットにもストレス発散にもよさそうだし、ちょっと覗いてみようかな...



東恵美

昔は子どもの学校行事でソフトバレーをしたり、町内イベントでバレーボールやソフトボールをしてたんですが、今は夜のウォーキングのみ。それも夏は暑いからお休みして、秋から再開します。街の通りを歩くので、気になる居酒屋チェックも兼ねますが...楽しいですよ(笑)。



古賀礼子

足腰が弱ってきた気がするので、スポーツする前に基礎体力をつけねば、と思います。ウォーキングとかスクワットとか方法はいろいろあるんですけど、なかなか...煮え切らないでいたら、社長から「犬、飼えば?」と。毎日散歩せざるを得なくなるらしいです(苦笑)。



古賀ちはる

私も友人に付き合っ、ボクサーサイズの見学に行ったことがあります。もともと格闘技をテレビで見るのが大好きだし、挑戦するならばボクサーサイズだな、とまずはDVDを買って、私にもできるようなら、トレーニングウェアを一式揃えて...と。入会するのはいつの日か(笑)。



後藤小百合

娘が中学でテニス部に入っても、あまり関心なかったテニス。ところがこの歳になって、テレビでテニスの試合を観るのがとっても面白くなりました。テニスの奥深さに引き込まれています。ずっと観ているとやりにくくなるもので...主人相手にこっそり、と企んでいます(笑)。



石原洋子

スポーツで唯一好きなのは水泳です。特に平泳ぎが好きで、暑い日はプールに行って、ずっと平泳ぎしておきたいな、と思いますね。ただ人の多いところが苦手なんです(笑)。で、この夏は一度も実現せず。秋になったら、人の少なそうなプールへ夜行ってみようと思います。



印藤晋一郎

古賀ちはるの旬なハナシ

秋サンマで、夏バテから回復!

食材は旬が最も栄養価が高いと言われます。秋のサンマも同じで、タンパク質は牛乳やチーズより質が優れているそうです。またサンマの脂はEPAやDHAといったオメガ3脂肪酸ですから、弱った胃腸の働きを助けてくれます。ビタミンB2やビタミンAも豊富で疲労回復には最適な食材。脂ののったサンマを食べて、元気な秋をお迎えください。



〒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12月発行予定です。



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。

2017年秋 第100号

季刊 つばさ



↑博多湾に浮かぶ能古島(のこのしま)。市内からフェリーで10分の近さで、春は菜の花、秋はコスモスが楽しめます。

2007年から始めた弊社のニュースレター『つばさ』も今年で丸10年。今号で100号となりました。こうして続けてこられたのも、お取引いただいているみなさまのおかげです。心からのお礼を申し上げます。

お取引先様へ定期的にご挨拶を、と『つばさ』を作り始めました。初めてご感想をいただいた時のことを今でも覚えています。号を重ねるごとにみなさまからの声が届くようになり、久しぶりにお会いした方にも「ニュースレターを読んでも、会ってなかった気がしないよ」とお言葉をいただきました。「毎号、スタッフ日誌をまっさきに読みます」と言ってくださった方もいらっしゃいました。お目にかかることのない弊社スタッフの名前を覚えていただけたことも、本当に有難かったです。

今後もみなさまにお役に立てる内容と、自分たちの仕事への取組みや日々感じることをお伝えしていきたいと思っています。

みなさまに末永くお付き合いいただけたら幸いです。



株式会社ORTIC 代表取締役 印藤晴子



多過ぎるぞな、もし

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。



「しかるにこの血液の分量は個人に依てちやんと極まつて居る。性分によつて多少の増減はあるが、先ずたいて一人前につき五升五合の割合である。(夏目漱石『吾輩は猫である』 八)

「猫」の主人の苦沙弥先生宅の庭内に、隣の中学校からやたら野球のボールが飛び込んでくる。そのたびに生徒らが勝手に庭内に入ってきてボールを拾っていく。うるさくてかなわない。怒りっぽい先生は逆上する。

逆上すると頭へ血が上る。「五升五合」が逆さに上ると、上ったところだけは盛んに活動するが、その他の局部は欠乏を感じて冷たくなる。

この逆上を癒すには、逆さに上ったやつを下へ降さなくてはならぬ。その方法はいろいろあるが、濡れ手拭いを頭にあてて炬燵(こたつ)にあたるのも一法である……といったふうに「逆上とりのけ術」のあれこれについて漱石流の諧謔まじりの蘊蓄(うんちく)が展開される。なかなか面白いのだが、ここで問題にしたいのはそのことではなく、「一人前五升五合」という血液の分量のほうだ。

1升は1.8リットルだから5升5合は、1.8×5.5=9.9リットルになる計算である。『坊つちやん』の松山弁を真似ると、「多過ぎるぞなもし」ということになる。

現代医学の定説は、健康な成人の血液の量は、男性で体重の8%、女性で7%とされている。

体重60kgの男性だったら、60×0.8=4.8リットル。

体重50kgの女性だったら、50×0.7=3.5リットル。

一般に健康成人はその全血量の3分の1を出血などで失うと、生命が危険に頻する。

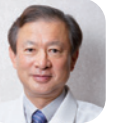
ところで、男女とも18歳以上、体重50kg以上の人には400ml献血を行うことができる。この400mlという献血量は、体重60kgの男性では、体内の血液量の約8.3%。体重50kgの女性では、約11.4%になる。

医学的には、普通の人間は、体内の血液量の15%以内であれば、失われても身体上の問題はない。「採血基準」を満たす人は、400ml献血(または成分献血)にご協力ください。さらに詳しくはOrticのHPを一。



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12回 毎日、米10粒からちよいオフ糖質

なぜ、糖尿病や血糖値の高い人は、「将来、アルツハイマー病になる危険性が高い」のか、前回お話ししました。サプリメントに頼る前に糖尿病から足を洗えばいいというのが答えでした。

具体的にはどうしたらいいのか。私のお勧めは、毎日の「ちよいオフ糖質」。糖質とは3大栄養素のひとつで、ご飯やパン、麺類など主食や果物に多く含まれます。糖質は体内でブドウ糖に分解されると、筋肉にとりこまれ、エネルギー源として使われます。しかし、血液中にブドウ糖が増え過ぎて血糖値が上がると、血糖値を下げようとインスリンというホルモンが出てきます。

血糖値が高い人ほど、インスリンはたくさん分泌されます。毎日たくさんの食事をとれば、血糖値が上昇するため、膵臓(すいぞう)もインスリンを出し続けるといけません。その結果、インスリンの量が少なくなったり、働きが悪くなって慢性的に血糖値が高くなり、糖尿病になるのです。

糖質は血糖値を上げる唯一の栄養素です。それ

ならば「糖質を減らし、肉などのタンパク質を多めにとろう」というのが、糖質制限の考え方です。糖質を減らして食後血糖値の上昇を抑える生活を続けられれば、血糖コントロールもでき、アルツハイマー病予防になります。私も糖質制限の考え方を取り入れています。極端な制限はおすすめしません。あくまで「ちよいオフ糖質」です。

糖尿病の患者さんにも、「まずは、ほんの少し減らしましょう。毎食、米粒なら10粒残しなさい」ということです。少量でも減らすことを習慣化してしまえば、案外、簡単に数値が改善すること請け合いです。糖尿病の改善こそアルツハイマー病予防の近道という事実を肝に銘じたいものです。



健康の種 秋の停滞腸に、カメリナオイルを!

●秋にかかりやすい停滞腸の原因

停滞腸って、ご存知ですか?腸が弱って蠕動運動が鈍り、消化・吸収・排泄という大切な働きがスムーズに行えなくなる症状です。秋に停滞腸を起こしやすい原因の一つは、夏に冷たい物を摂り過ぎたため。体内の冷えは腸の動きを鈍らせます。また夏場のダイエットで脂分を抑えたり食事を抑えたりすると、脂質バランスが崩れ、食物繊維も不足します。必要な栄養素が足りなくなると、腸の働きも弱まります。

停滞腸になると、腸内に未消化物が溜まり、腐敗して毒素を出します。このため便秘や下腹部の張り、腹痛な

どを起こしかねません。放っておくと、肌荒れや体重増加などにもつながります。

●良いオイルが停滞腸を治すカギ

腸には約600兆個の多種多様な細菌が住み着いています。これらの腸内細菌は善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類に分けられます。善玉菌は腸の働きを良好にし、悪玉菌は不調にさせます。日和見菌は優勢な菌と同じ働きをする性質ですから、腸内を常に善玉菌が悪玉菌より多い状態にしておけばよいわけです。



停滞腸で腸内に溜まった未消化物は悪玉菌のエサになり、増殖させてしまいます。逆に善玉菌を増やすには、善玉菌が好むエサを摂取すればよいのです。それがオメガ3脂肪酸(αリノレン酸)です。さらにオメガ9脂肪酸(オレイン酸)には腸の蠕動運動を促進させる働きがあります。

腸内の善玉菌を増やし、蠕動運動を活発にするために、オメガ3系とオメガ9系のオイルを意識して摂りましょう。

●停滞腸の回復に最適なオイル

オメガ3・オメガ6は食事からしか摂取できない必須脂肪酸ですが、近年ではオメガ6(リノール酸)の摂り過ぎがアトピー性皮膚炎などの原因ではないかとされ、問題視されています。しかし、オメガ3がオメガ6の働き

に相反することが解ってきました。

体に良いオイルと悪いオイルを見極めることは、私たちの健康維持に欠かせません。カメリナオイルはオメガ3とオメガ9をほぼ同等に含有した大変珍しい脂肪酸組成。腸内で善玉菌の増殖を助けながら、腸の蠕動運動も促進させます。また他のオイルと違って、加熱しても成分が変質しないため、炒め物など様々な料理に使えます。

秋になって停滞腸だと感じたら、カメリナオイルで腸をケアしてはいかがでしょうか。

