



こんなところに 春を感じます



印藤 晴子

私は花屋さんの店頭にはチューリップや菜の花が並びだすと、部屋に飾るようにしています。春が来るぞ!という気分になりますし、エネルギーももらえる気がします。そこでスタッフにも“春の訪れを感じるもの”を語ってもらいました。

大濠公園の近くに住んでいるので、公園の様子で春の訪れがわかります。寒さが緩んでくると、日向ぼっこする猫が現れる。逆に、冬の間はいたカレがモ親子がいなくなる。ランニングやウォーキングする人間が増え始める。かく言う私も公園を歩き始めて、春だなと思うわけです。



木藤 明浩

スーパーで菜の花やタケノコ、スナップエンドウなんかを見ると、春を感じますね。つい買ってしまいます。菜の花のお浸しとかナムルとか…春野菜の独特の苦味が美味しいんです。あの苦味が美味しく感じるのは、身体も冬から春へ変わろうとしているんですね。上手くできてるなあと思います。



東 恵美

レポートって2月から婦人服売り場には春物が並んでるんです。売場いゆうが華やかになっていて、それで春の雰囲気だけ味あって「まだ早いでしょ」と通り過ぎ、暖かくなって行くと、次は夏物になる(笑)。結局、地下に行って桜餅と彼岸団子を買って、春を満喫するのが毎年の恒例行事です。



古賀 礼子

新年の抱負を実行し、休日に近所を歩くようになりました。川治の桜並木を通る時、まだ固いけれど、しっかり蕾が付いているのを見つけました。「寒い時期を越えないと、花は咲かないんだな」とちょっと感動。冬の間辛抱している姿を見てきたので、今年の開花は喜びもひとしおですね。



古賀 ちはる

毎朝、プランタに出て、花や野菜に水をやるのが習慣です。今は一番寒い時期ですが「これからどんどん暖かくなるから」と言い聞かせてます。本当に、少しずつ顔に当たる風や日差しが柔らかくなるのがわかるんですよ。そのうちチューリップやバラが芽吹いて、プランタがカラフルになるのが幸せです。



後藤 小百合

通勤途中の庭先の花に春の訪れを教えてください。仕事の帰り道、とてもいい香りが風についてきて、通りがかりのお宅の梅や淡丁花の花です。立ち止まって「今年もよく咲いてくれたね」とそっとお礼を言います。厳しい冬を乗り越えて、毎年美しい花と甘い香りを届けてくれることに感謝ですね。



石原 洋子

やっぱり炊き込みご飯ですかね。春が近づくと、タケノコご飯やグリーンピースご飯が食べたくなります。それが偶然、食卓に出たら嬉しいんです。春が来たなあ!と実感します。でも、寒い時期にはタケノコ食べたいなあって気分にならないのが不思議。季節と食べ物って繋がってますよね。



印藤 晋一郎

古賀ちはるの旬なハナシ

お花見の歴史を紐解くと...

花見といえば桜になったのは、平安時代に貴族たちが桜を愛でて歌を詠み、花見の宴を催すようになってからだそうです。奈良時代まで花といえば梅や萩だったとか。また花見は農民の間でも行われました。桜は山から下りてきた田の神様が宿る木とされ、花見は豊作祈願の行事だったそうです。江戸時代に入ると桜の品種改良が進み、植樹もされて、花見の風習が広まったようです。



〒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6月発行予定です。

季刊 つばさ



↑太宰府天満宮の御本殿。手前の梅が「皇后の梅」、奥の梅が「飛梅」です。

1月末、東京ビッグサイトで開催された健康博覧会に出展しました。国内最大級の健康産業BtoB商談展に、今回は開発して間もないカメリナオイルサプリを多くの方に知っていただくのに良い機会だと思い、出展を決めました。

カメリナオイルの輸入元と協賛出展したブースに、たくさんの方が訪れてくださいました。想像していたよりもずっと多くの業種の方が、様々な目的で次世代の商材を探しにいられていました。ここでしか出会えないご縁。出展して良かったとしみじみ感じた次第です。

「カメリナオイルって初めて聞きました」と言われる方がほとんどで、まだまだこれから認知度を上げていかねば、と強く思いました。と同時に、カメリナオイルサプリに興味を持ってくださった方も多く、超高齢社会に必要とされる商材であることに手ごたえを感じました。

一期一会…私の好きな言葉です。今回できたご縁を大切に、可能性をさらに広げていけたら、と思っています。



株式会社ORTIC 代表取締役 印藤 晴子



心臓の鼓動—それはあなたの健康リズム

3月9日=3(ミヤ)9(ク)=は、脈のチェックを呼びかける「脈の日」。通常、心臓は1分間に50~80回前後の脈を規則的に打ちます。このリズムが崩れる状態が「不整脈」。いろいろな種類があります。

不整脈は、安静時に100回を超える「頻脈」、50回未満になる「徐脈」、脈がとんでリズムが乱れる「期外収縮」に分けられます。

不整脈が怖いのは、突然死につながる恐れがあるため、最も怖いのは心筋梗塞など心臓に病気があると起こりやすい「心室細動」です。脳に血栓がいき脳梗塞を招く「心房細動」もふえています。

心臓の血管が狭くなったり詰まったりする虚血性心臓病(狭心症、心筋梗塞)のもとになるのは、動脈硬化です。

動脈硬化の危険因子は「死の四重奏」といわれた高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満。

四つのうち一つ持っている人は、持っていない人の1.5~2倍、心臓病になりやすく、複合すると数倍になるといわれます。これを防ぐ12カ条一。

- 1 血圧と血中コレステロール値を正常に保つ。
- 2 脂質の摂取は良質の植物油と魚油を(おすすめは「カメリナオイル」)。

- 3 塩分は控えめに。
- 4 甘い物を食べ過ぎない。
- 5 栄養のバランスのよい食事を。
- 6 腹七〜八分目に。
- 7 日常適度の運動を(努めて歩く)。
- 8 十分な睡眠(一日7~8時間)。
- 9 ストレスを上手に発散。
- 10 適正飲酒(清酒なら1合程度)を守る。
- 11 禁煙または節煙。
- 12 毎年1回は健康診断。

こうした生活を心がけていれば、心臓のみならず全身の健康を守ることができます。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



第14回 「フレイル防止」粗食をやめ、積極的に肉や卵を

団塊の世代が全員75歳以上になる「2025年」も目の前にせまってきました。その前に筋肉の減少を最小限にとどめ、いつまでも歩く、食べる、考えることができるようにしたいもの。でないと、悲惨な老後が待っています。

老化は筋肉の減少から始まります。筋肉量が減少し、握力や歩行機能の低下などの身体機能の悪化が見られる状態を「サルコペニア」と呼んでいます。サルコは筋肉、ペニアは減少という意味のギリシャ語で、**筋肉減少症とも表現されます。**

筋肉量は、20歳を最高に年1%ずつ減っていきます。10年で10%減り、50歳は30%、60歳で40%も減ることになります。さらに、60歳から急降下し、生活に支障をきたすようになります。

加齢とともに、活力エネルギーも減少してしまうこととなります。太りやすくなるのも、疲れやすくなるのも筋肉量が減ることが影響するのです。いつまでも若々しくいたいなら筋肉量の低下をなるべく最小限にとどめることです。

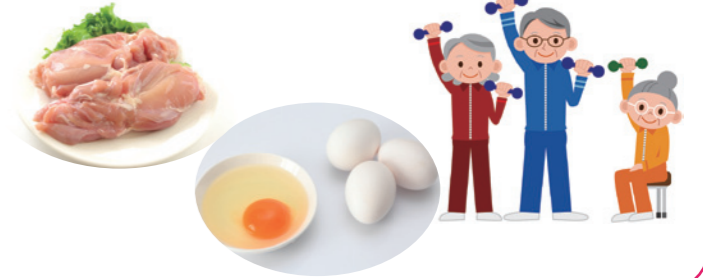
20代の筋肉量を維持することができれば理想的なアンチエイジングになります。タンパク質を十分に

とり、筋トレを含めた運動をすれば可能なのです。筋肉は黙っていても減る一方なのですが、ちょっとした工夫で増やすことができます。

さて、サルコペニアと同様、最近、注目されているのが「フレイル」(虚弱)です。体重の減少、疲れやすさ、歩く速度の低下など、このままでは要介護の状態になる可能性が高い状態をいいます。筋肉の減少が大きな原因です。

多くの高齢者は、健康な状態から筋肉が衰えるサルコペニアの状態を経て、身体機能や認知機能が衰えるフレイルと進むのです。

介護されたくないなら粗食はやめ、筋肉の原料となる肉や卵などを積極的に食べることが重要です。そして運動をして筋力を低下させないことが、元気で長生きの鉄則といえるでしょう。



健康博覧会レポート

これぞ国内最大級!600社の商材が一堂に

木藤です。健康食品業界に入って間もない私には、健康博覧会への出展はこのうえない学びの場。多くのことを吸収したいと、東京へ向かったのです。

会場である東京ビッグサイトの広さにまず圧倒されました。さすが国内最大級の健康産業ビジネストレードショー。約600社の健康・美容訴求商材が一堂に会するわけです。

会場は7つのテーマ別に仕切られていて、弊社はカメリナオイルの輸入元と共同で「オーガニ

ック&ナチュラル・プロダクツ展」のブースへ。以前は「健康食品・サプリメント展」しかなかったらしいのですが、近年では「ビューティ&アンチエイジング展」や「フィットネス&スポーツ展」などのブースもできて、商材も食品の他に化粧品・衣料品からマシンまで多種多様。日本中の健康と美容に関するビジネスチャンスがここから生まれる…そんな気持ちにさせられます。

世界初のカメリナオイルサプリは…

健康博覧会の来場者は、小売業・卸業・商社・メーカーなど様々。皆さん、責任者や担当者といった商談



カメリナオイルのブース

を任された方ばかり。だから話も早い。これが、このイベントに出展する最大のメリットですね。

健康博覧会は3日間開催されますが、全てのブースを見て回るのは難しいため、来場者はあらかじめ出展リストをチェックして、覗いてみる企業を決めて訪れるようです。弊社は初めての出展ですから、チェックしてもらえるかどうか…。

そんな心配を払拭してくれたのは、ブースに掲げた「世界初!カメリナオイルのサプリメント」のボードでした。世界初!の文字に多くの方が足を止め、「カメリナオイルって何ですか?」と質問してくださいました。本当に有難かったです!

サンプルとパンフレットをお渡しして、ご説明。ご質問を頂いた方にはさらに詳細を…1日に40~50名の方とお話できたでしょうか。多くの方にカメリナオイルとサ

プリを知っていただくという第一段階の目標は達成できたと感じています。

健康産業全体で取り組む「健康寿命の延伸」

あっという間に3日間が過ぎました。今回は他のブースを見学する余裕はありませんでしたが、注目を浴びているブースから世の中の流れを感じることができました。その中に「次世代健康サービス」をテーマにしたブースがあり、健康管理システムや脳活商材が挙げられていました。超高齢社会に突入し「健康寿命の延伸」は健康産業全体で取り組む課題なのだ痛感しました。弊社もしっかり取り組んでいきたいと強く思ったのでした。



来場者にはサンプルを



東京ビッグサイトの入り口