



お気に入り
B級グルメ



印藤 晴子

時折、無性に食べたいB級グルメ、ありませんか？ 私は博多駅近くの『うどん 平 (たいら)』の芝エビがのったうどんが大好きです。ただいつも行列ができていて、時間の余裕がある時でないとは食べられないのが難点です。今回はスタッフのお気に入りB級グルメをご紹介します。



博多駅前の『旭軒』の手羽先。外はカリカリ中はジューシー。塩コショウかな、シンプルな味だけど実に美味しい。僕は20本ほど頼みますが、グループ客や持ち帰り客は100本単位で注文していますね。だからお店のカウンターにはいつも山盛りの焼いた手羽先が…これが食欲をそそるんですよ！



木藤 明浩

長崎の中華街で食べたちゃんぽんが美味しかったです。お具が多くて、魚貝もいっぱい。時々食べたいけど、材料費が高くなるので家で作りません。って話をしたら、社長と木藤さんが揃って『井手ちゃんぽん』を教えてくださいました。お具が大盛りで麺が見えないよ。と木藤さん。今度行きます！



古賀 ちはる

博多の一口餃子が好きです。お店と『鉄なべ』です。お皿で出される餃子は冷めるけど、鉄鍋で出されると最後までアツアツで食べられます。餃子は家で作りませんが、それも一口サイズです。ただ、必ず作り過ぎて冷凍室がいっぱい。(涙)やっぱりお店で食べるのがベストです。おね。



後藤 小百合

韓国旅行が好きで私は、屋台のトッポギが大好きです。棒状のお餅をコチジャンで炒めて、紙コップに入れてくれます。それを食べながら街を歩くのが楽しいんですよ。韓国でコチジャンを買ってきて、福岡のスーパーでトッポギを買って家で作ります。キャベツや玉ねぎと炒めるとまた美味しいです。



東 恵美

以前、息子がたこ焼き器を買ってきて、母の日にたこ焼きを焼いてくれてから、好きになりました。ソース味は食欲をそそります。おね。息子は結婚して家を出る時、たこ焼き器を大切に持って行き(笑)、今でも親族が集まると、たこ焼きパーティをしてくれます。大勢でつっつたこ焼きは格別です。



石原 洋子

私は『想夫恋』の焼きそばです。お先に麺を焼いてから調理するので、歯ごたえのある堅めの麺です。ソースも辛めで広島風とは違います。発祥は大分県の日田らしいですが、浮羽店が美味しいという噂を聞きまして家の近くの店しか行ったことがないので、いつか浮羽店にも行こうと思います。



古賀 礼子

学生の頃から『吉野家』の牛丼が好きで、よく食べてました。味のしみた具も好きだけど、紅ショウガが大好きなんです。具が隠れるくらい紅ショウガをのせて友達に「紅ショウガ丼」と言われてました(笑)。今も通販で牛丼の具と紅ショウガを買って、時々、紅ショウガ丼にして食べてます。



印藤 晋一郎

季刊 つばさ



↑舞鶴公園には福岡城跡のお濠があり、これからの季節はハスの花が一面に咲きます。(提供:福岡市)

昨年の夏頃から和食の料理教室に通い始めました。少人数の教室なので、先生の目が行き届いていて、けっこう緊張感があります…。

先生の基本的な考え方「健康の基本は食。正しい出汁の取り方と羽釜で美味しいごはんが炊けるようになります」に、私のサプリメントを企画する考え方が共鳴したのだと思います。

まだまだ新参者なので、味に大きく関わる重要な役割はまかせてもらえないのですが、ちょっとしたコツでプロの味になったり、旬の食材の美味しさを引き出すコツなど、新たな発見があります。

いつかこのつばさで旬の食事をご紹介できたらいいな～と考えています。

常に万全の体調で仕事に向かうためにも、オフの時間は心と身体のメンテナンスに気をつけたいこの頃です。



〒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2018年9月発行予定です。

株式会社ORTIC 代表取締役 印藤 晴子





「息」すなわち「生き」なり

人間は酸素なしでは生きられない。外界(空気)から酸素を体内に取り入れ、体内でつくられた炭酸ガス(二酸化炭素)を体の外へ放出する。そのことによって生命を維持している。生きていくというのは、息をしているということ。「息」すなわち「生き」なのだ。

ヒトは普通1分間に15~20回、呼吸する。鼻や口から吸い込まれた空気は、のど(咽頭)から気管→気管支を通して、左右の肺の中に入り、さらに何度も枝分かれし、細くなった細気管支の先端にある肺胞に送り込まれる。

肺胞の1個、1個は直径0.1~0.2mm。数の子の粒よりも小さいが、両方の肺を合わせると約3億個にもなる。

肺に慢性の炎症が生じ、気管支が狭まり、肺胞が壊されていく病気が、いま世界中でふえている。「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」である。世界で300万人がCOPDで死亡。30年までに世界3位の死因になるだろうとWHO(世界保健機関)は推定している。

症状は、息切れ、せき、たんなどから始まり、病気が進むと呼吸不全や右心不全(心臓の右心室の働きが低下し、肺へ十分な血液を送り出せなくなった状態)が起こる。

最大の原因は、喫煙。ニコチン、タール、一酸化炭素などを含むタバコの煙や微小粒子を吸い続けていると、気管支や肺胞に慢性的な炎症が起こり、肺胞の破壊が進行する。

肺の病気でもう一つ見逃せないのは、がん、心臓病に次ぐ日本人の三大死因の一つ、肺炎である。肺炎で亡くなる人の95%は高齢者。特にCOPDや糖尿病、心臓病などの持病、脳卒中の後遺症のある人が風邪をひいて、ぐったりして、微熱がある—というような場合は即入院すべきだ。

お年寄りには体の水分が少ないので、少しの発熱でも脱水を起こしやすい。風邪をひいて食事がのどを通らないときも、湯水だけは飲んでください。

高齢者の肺炎の特徴的症狀などさらに詳しくはOrticのHPを、ぜひご一見ください。



健康の種 木藤明浩の

メディアにも登場! カメリナオイル

“カメリナオイル”テレビで紹介されました!

木藤です。2018年5月21日放送のTBSテレビ「名医のTHE太鼓判!」にてカメリナオイルが紹介されました。この日のテーマは『あなたの血管が危ない! コレステロール&中性脂肪改善SP』。様々な有名人に密着し、血管やその生活パターンを調査するという

内容でした。ゲスト有名人の多くが血管の状態が悪い中、唯一「血管がパーフェクト!」という調査結果が出た中山秀征さん。

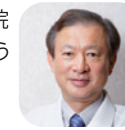
その秘訣を探るべく番組は進行していきました。お子様たちにつきあって日頃から体を動かしていることが紹介され、いよいよ食生活の話題に。どんなオイルが良いのかを奥様に聞きながら食事されるシーンが紹介されました。まず納豆に加えたのは亜麻仁油。亜麻仁油は加熱に弱いので「そのまま食べる方が効果的」とスタジオのお医者さまからの解説がありました。その後、お味噌汁に入れたのが「カメリナオイル」でした。カメリナオイルは加熱に強く、お料理に最適であるとの紹介です。奥様はどうしてそんなにオイルに詳しいのか?疑問に思っていました。中山秀征さんの奥様は“1日大さじ1杯だけでカラダがよみがえる”



TBSテレビ「名医のTHE太鼓判!」より

栗原先生に聞く 健康長寿の秘訣 第14回

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。



認知症は生活習慣病。糖質ちよいオフで予防できる。

■脳の神経細胞にゴミが溜まる

まず、知ってほしいのは、認知症は生活習慣病だということです。不適切な生活習慣によって脳の神経細胞にアミロイドβという異常タンパク質が溜まり、その結果、脳が萎縮して発症するのです。

アミロイドβは毎日の生活のなかで生まれるゴミのようなものなので、健康な人はその都度、きれいに掃除をされて溜まることはありません。しかし、脳の血流が悪くなるにしたがって、掃除が不十分になり、次第に蓄積が進んでいきます。

認知症の原因になる不適切な生活習慣とは何でしょうか?それは糖質の多い食事や運動不足、喫煙、ストレスなどです。つまり、糖尿病や高血圧、脂質異常とまったく同じなのです。

■物忘れと認知症はまったく違う

大切なのは、加齢による物忘れと認知症を混同しないことです。「あれ、あれ…、何だっけ?」は、年をとると誰にでもある経験です。多くの場合は、「もう年だから」で済ませてしまいます。しかし、そうした日常的な経験のなかに認知症が隠れていることがあります。

たとえば、旅行に行った町の名前が思い出せないのは単なる物忘れですが、旅行に行ったこと自体を忘れてしまうのは、認知症です。

■早期発見、早期治療が何よりも大切

もし配偶者や両親の言動に不安を感じたら、なるべく早めに専門医を受診させることをおすすめします。

認知症の予備軍をMCI(軽度認知障害)といいます。MCIの段階では健常者と区別がつかない場合が多いものです。しかし、そのまま治療をしないで生活を続けると、65歳を目安に辛い認知症の症状が現れます。

MCIかどうかは簡単なテストと問診、そしてMRI検査によって確実に診断することができます。

MCIと判定されたら、すぐにケアを始めてください。MCIの進行をストップする優秀なプログラムが数多く開発されています。早期に発見し、すぐにケアを始めれば健常に戻ることも可能です。

認知症を防ぐためには、日ごろから糖質ちよいオフ・ダイエットを実践し、スロースクワットなどの運動習慣を身につけることが有効です。



参考文献:「やせない、糖尿病が治らないのは、筋肉に潜む隠れ脂肪が原因だった」栗原毅著/主婦の友インフォス発行

とオイルに関する書籍も出版されている「オイルソムリエ」とのことでした。そんな奥様がすすめるカメリナオイル。そして実際に中山秀征さんの血管がパーフェクトであるという診断は視聴者の皆さまにはとても強いインパクトがあったのではないのでしょうか。それを裏付けるように放送直後からカメリナオイル・カメリナオイルサプリの反響を沢山頂いています。

健康と美容への関心が強いお客様に大反響!

テレビ放送の翌日のタイミングで、東京のドラッグストアさまでカメリナオイル・カメリナオイルサプリの試飲会が開催されました。当日は11時~14時をピークに多くの女性のお客様がいらっしゃいました。テレビをご覧の方も多く、仕事の昼休みに足を運んでくださったようです。健康と美容に対する意識も高く、オメガ3脂肪

酸が脳の健康や美容に良いことを多くの方がご存知でした。既に亜麻仁油かエゴマ油を使っている方もいて「どこが違うの?」というご質問も頂いたり。そこで、カメリナオイルの優れた脂肪酸組成と、酸化しにくく熱に強いという3つの特徴をお伝えしました。「今日から積極的に摂取します」と喜んで頂きました。1日で多くの方にカメリナオイルとサプリの試飲をして頂くことができました。段々とご存知の方も増えてきましたが、カメリナオイルの認知度はまだまだ低いです。メディア等をはじめ私たちも積極的にいろんな方にいろんな方法でカメリナの良さを広め、今後も「良い油は積極的に摂る」ことを一人でも多くの方に伝えていければと思っています。



試飲会のブース