

契(ちぎり)通信VOL.146

2018年2月17日発行
株式会社チキリ 社長室編集

なんだ・かんだ

◆ 医師が教える食事術 最強の教科書 ◆

ダイヤモンド社発刊。著者は、久留米大医学部教授で糖尿病をはじめとする成人病患者を20万人以上診てきたという牧田善二医師。

家内が見つけてきてまず読み、次に肥満気味の長男が、そして私と家族3人が回し読みした書籍です。(今の所次男は痩せていて、健康本とは無縁です。)以下ご紹介します。

将来的に高齢になった時に健康でいられるかどうかという「健康格差」という視点で捉えると、現在40代で同じように元気で働いているビジネスマンの中で、2割が健康上流、8割が健康下流にあるそうです。そしてこの格差を作り出しているのは「日々の食事」とにかく食べるものが「健康を左右し仕事のパフォーマンスにも影響を与える」と明言。

そして病気や不調の9割以上が「血糖値」の問題であるとしています。いかに血糖値をコントロールするかが健康格差を無くす道だそうです。

ちなみにこの本が他のダイエット本等と大きく違う点は、生化学という人間のメカニズムに沿って、世界中の信頼すべき論文や、20万以上におよぶ著者の臨床体験を踏まえている点だそうです。

さてそれではどんな食事が理想なのか。それは、「縄文人に学ぶ理想的な食事術」です。「野菜を多く摂っていれば、長寿である。」「ご飯をたくさん食べていると短命である」「肉や魚の動物性タンパク質はほどほどにして、大豆の植物性タンパク質は積極的に摂った方がよい」などなど。

特に缶コーヒーやコーラなどの清涼飲料水は、縄文時代には絶対のないもので、現代人が作り出した食べ物で、「砂糖の塊が溶けた液体」と表現し、飲んではいけないものであるとしています。(業界の方ごめん！)

健康の敵である「血糖値を上げる食べ物」は、いわゆる炭水化物、ごはん、パン、麺類、イモ類など(多糖類)。砂糖(二糖類)。果物などの果糖(単糖類)などこれら糖質を上手に摂取していく事が健康へつながる道だそうです。(朝食食べる。食物繊維を摂取してから食べるなど)

食物や生活について様々な事が書かれていますが、最後の章にある「健康上流になり、長生きするための10個のルール」をご紹介します。

- ①豆腐や納豆も含め、豆類をたくさん食べる
- ②野菜は1日350g以上たっぴり多量食べる。
- ③激しい運動ではなく、坂道を歩く程度の運動をする
- ④死ぬまで働く。長寿の地域ではほぼ例外なく働けなくなるまで一次産業に従事しています。
- ⑤生き甲斐を持つ。「やるべき事がある」という事が重要。
- ⑥胃と腸は内視鏡で直接診てもらおう。胸とお腹はCT検査。脳はMRI検査を受け、徹底的に健康チェックする。
- ⑦腹7分目で我慢し、食べ過ぎない。(同じ量を食べるなら1日の食事回数を増やす。ゆっくり食べる。良く噛む必要のあるものを食べる)
- ⑧アルコールをたしなむ。お酒は血糖値を下げます。特にワインは効果大。でも過ぎてはいけない。たしなむ程度が重要。
- ⑨カカオ成分70%以上のチョコレートを一日に25g程度食べる。ちなみにカカオ70%のチョコはかなりビターで甘みはほとんどありません。
- ⑩医者を選ぶ。(大病院という虚構にだまされず確かな腕と治験を持った医者を選らばなければいけない。

内容に対し科学的でデータに基づいたエビデンスにこだわった書籍です。是非ご一読をお勧めします。



■ 世界最大の電動工具メーカー「BOSCH (ボッシュ)」 ■

自動車の電装品製造会社ボッシュは1928年に電動工具部門として最初の製品、電動バリカンを販売。その後、にハンマードリルやジグソーを世界で最初に世に送り出した、世界の電動工具市場のおよそ35%のシェアを占めている世界最大の電動工具メーカーです。

ボッシュは、現在の電動工具のベースとなる製品の多くを生み出しています。リチウムイオンバッテリーを使った充電電動ドライバーも、ボッシュが世に送り出しています。当社では、今年この「BOSCH (ボッシュ)」の販売に力を入れていきますので宜しくお願い致します。

インフルエンザ

2月に入っても寒い日が続きました。特に北陸地方の豪雪はものすごく、あの渋滞に巻き込まれたドライバーの方々は大変だったと思います。生死の問題ですから。そして、この雪は荷物の遅配など少なからず雪が降らなかつた当社でも影響が出ました。

また、当社でそれよりも大変だったのがインフルエンザです。2月5日の月曜日に二人社員からインフルエンザで休む旨の電話をもらいました。そしてその日のうちに後二人が早退。翌日更に2人。木曜日に一人。連休明けの火曜日に更に一人と。合計8人がインフルエンザで会社を休むという大惨事となってしまいました。肉一人が私です。トホホ。...

6人がインフルと風邪で会社を休むという事態がおこり、それ以来予防接種を社員全員で受けてきました。注射をしてこなかったらもっと大変な事態になっていたかもしれない。

しかし、昔と違いインフルエンザに罹ると5日間は会社禁止となりますので会社としても業務が滞ってしまい大変です。更に突っ込んだ予防策が必要だと感じています。

代表取締役 服部 敏郎

社員ブログ

●オートソックス ● 総務部 芹沢達也

1月22日、首都圏では4年振りの大雪となり各交通機関は大混乱。伊豆や山間部でもかなりの降雪となりました。

そんな中、友人から便利な車用布製タイヤすべり止め商品「オートソックス」を教えてもらったので紹介します。従来の金属チェーンと違って軽くて騒音や振動も少なく性能も意外とよく、装着もいたって簡単です。布製のタイヤカバーでタイヤにかぶせるだけです。

- ①費用が安い(ネットで9,000円ぐらいです)
- ②軽くてコンパクト(1kg未満)
- ③3装着が非常に簡単(5分もあれば装着)
- ④4走行時の振動や騒音が少ない
- ⑤5脱着して乾燥させれば何度も使える
- ⑥ホイールや車を傷つけない
- ⑦意外と性能がいい(スタットレスタイヤと同等)

耐久性は?ですが、年に1~2度あるかなにかの降雪に備えたキットとして冬の時期に携帯しておくには最適な製品だと思いました。自分の環境ではピッタリな感じなので緊急に購入をしようと思います(^)v



本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思っております。次回からの発送を中止させていただきます。

株式会社チキリ
静岡県駿東郡清水町卸団地 73
Tel 055-971-9610 Fax 055-973-1534
E-mail gen@chikiri.com URL http://www.chikiri.com/