

バランスαニュース

第48号

高橋剛商会

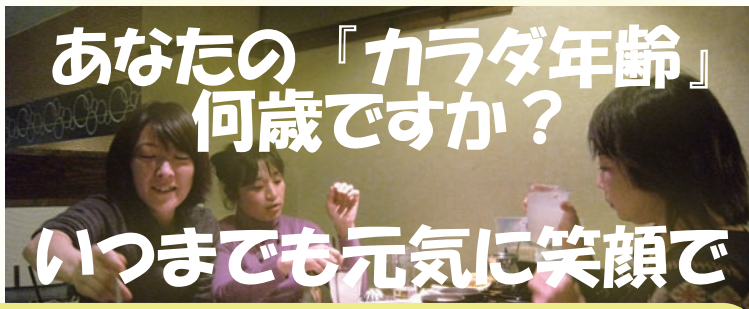
「バランスαニュース」はユーザーの皆様と販売者、メーカーを結ぶ情報交換誌です！



〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 2-5-12 5F
TEL 03・35765811 FAX 03・3576・5815
フリーダイヤルお客様センター 0120・76・5812
バランスα <http://www.balance-alpha.com/jp/>
お米 <http://www.takahashitsuyoshi.com/>

昨年10月 都下某市。中学校の同窓会で再会した旧友4人。中には15年ぶりの顔もあり、話はずきません。

40代前半というと、誰しも身体トラブルを無視できない時期。お互いの近況を語りながら、いつしか話題は健康面へ……。



C代さん：ワタシ最近太っちゃって、ダイエットしたいんだけど、なんかいい方法知らない？（と言いながら、ずっと山盛りの総菜を食べ続けている）

B美さん：（あきれ）あなたねえ、そんだけ食べてりゃ誰でも太るよ、食べるの少し控えたら？

私たちがくらしいの年齢って基礎代謝が落ちて、食べたぶんだけ皮下脂肪になっちゃうし、肥満は子宮がんになりやすいのよ！

A子さん：でも、C代の食べたい気持ち、わかる！ うちの上の子供が高校受験なのに全然自覚がなくて隠れてゲームしてるし、お義母さまには「アタタがもっとハッパかけないと！」とお小言もらうし、イライラが募って、気づけばお菓子食べてるもんね

D子さん：私たちの年齢って、ストレスの塊みたい。うちの場合、子どもはまだ小学生だけど、東京にいる私の両親が弱って来て、今年（昨年）は代わりばんこに入院。だけと兄貴が北海道で私が福岡だから、誰にも看病を頼めなくて、毎月上京して看に来てた。

その点、B美は独身で両親とも元気だから、家族に悩まされないのがウラヤマシいわ。

C代さん・・・パート勤務の主婦

子供あり（高校2年生男子のみ）
家族年収600万円。住所は奈良市の近く。関西人特有の押しの強さを身につけているオバサン。趣味は旅行と食べ歩き。太っているのが悩み。季節ごとに女兄弟と旅行。だって、ダンナはパツとしないサラリーマンだし、家にいても楽しくないの。便秘と肥満が悩み。肉食が多いと大腸ガンになるそうなの……。

ヤダー！

D子さん・・・仕事もちの主婦

子供あり（小学4年と2年の女子）家族年収600万円。住居は福岡近辺 薬剤師を続けているダンナが仕事ちよくちよく変わる。趣味はピアノ。遅い結婚で子供が小さく、趣味や自由な時間が取れない。最近自分の両親が弱ってきていて心配。ダンナとは仲が良いらしい。なぜ？ 体力不足か免疫が弱ってきているのか、疲れやすくて小さな病気を患う。

ストレスどころにかならない？

A子さん・・・専業主婦

子供あり（中学3年男子・小学6年女子）家族年収600万円。住居は世田谷区。近所に夫両親（父大企業在職・母専業主婦）健在で援助あり。趣味は、お散歩とお琴。子供がお受験でちょっと大変だが、元がのんびり屋で、大変と言いつつも何もしない様子。皆からはうらやましいと思われる。しかし、義母の過干渉が悩み。そのせいか小さなガン（乳がん）が見つかっている。



まさか更年期？



どうするのよー（泣）！

B美さん・・・独身キャリアウーマン

男女雇用均等法（1986年施行）による総合職女性の走り、男社会のストレス多く、プチ鬱。年収は800万円。住居は横浜のマンションで通勤が負担。両親は秋田の田舎に引っ込んでしまったし、兄弟は男ばかりで寂しい。趣味は、スクーバとテニス。目立つし頭がよくプライド高くて口がきつい。検診で子宮筋腫の大きなのが見つかった。

B美さん：アナタたち、ガキガキの男優位会社で女がダメ張って生きるストレスがどんなきついものか、味わってみなさいよ！

同じことをやっても、失敗すれば「女だから(ダメ)、うまく行っても「女の武器を使って得たね」って……、もう神経がスタボロよ。そのうちストレス性の免疫低下で間違いなくガンになるわ！

A子さん：えっ、ストレスからガンになるの？

C代さん：A子って……、何か思い当たる節でもあるの？

A子さん：じつはさあ、5月に健康診断を受けたら乳がんの疑いで再検査させられたのよ。結果はほんの初期ってことだけど、気失いそうになった。でも、今の乳がんは切らないで吸い取る手術ができるからと慰められ、7月に手術したの。2週間の入院で済んだんだけどね……

C代さん：そうなんだ、大変だったね。でも、ストレスだけが原因じゃないでしょう？ 食生活とかどうだったの？

B美さん：私たちの年代って子供の頃から発がん性のもの食べさせられてたからネ。体中にガンの卵を抱えてるのかも……。今さらって感じだけど、お酒を控えて、食物繊維をたくさん摂るようにしようか+

A子さん：そう、食物繊維に関しては退院のときたっぷり聞かされたわ。

とにかく肉食を減らして野菜をたくさん摂れとか、玄米食を勧められたりしたけど、実際に自分で作るとなると面倒なの。

それにあんまり美味しくなくて何を食べなきゃ、何は食べちゃいけないと、制約が多いとかえってストレスになっちゃうの

D子さん：それってわかる！うちのダンナが薬剤師で健康オタクなの。一時マクロビオティックに凝って、牛乳はダメ、砂糖はダメとうるさくて、作るのほこちだからすごい迷惑ッ！

C代さん：そのマクロなんとかっていうの、ダイエットにもいいんじゃない。誰でもすぐに取り組めるっていうし、私もやってみようと思ってた！

B美さん：C代の場合、そんなことを考えるより、とにかく食べる量を減らすほうが先よ！

たわ。とにかく肉食を減らして野菜をたくさん摂れとか、玄米食を勧められたりしたけど、実際に自分で作るとなると面倒なの。

それにあんまり美味しくなくて何を食べなきゃ、何は食べちゃいけないと、制約が多いとかえってストレスになっちゃうの

D子さん：それってわかる！うちのダンナが薬剤師で健康オタクなの。一時マクロビオティックに凝って、牛乳はダメ、砂糖はダメとうるさくて、作るのほこちだからすごい迷惑ッ！

C代さん：そのマクロなんとかっていうの、ダイエットにもいいんじゃない。誰でもすぐに取り組めるっていうし、私もやってみようと思ってた！

B美さん：C代の場合、そんなことを考えるより、とにかく食べる量を減らすほうが先よ！



健康叢書は延々と続くのですが、このつづきは無料の小冊子にて掲載いたします。

基礎代謝

基礎代謝とは、生命活動を維持するために生体で自動的に行われる活動(内臓が動いたり)によって消費されるエネルギー量のこと。女性の場合、体重1kgあたりの基準値は表の通りです。基礎代謝は年齢と共に減り続けますが、20代以降は減少率がゆるやかになり、30代以降はほとんど変わらなくなります。

ですから**B美さん**の言っていることは、彼女たちの年齢では当てはまらないようです。C代さんの肥満は、食事量と運動量とのバランスが悪い、ということが一番の原因でしょうね。

ストレスに甘いもの？

砂糖(ブドウ糖)は、脳内物質のセロトニン(心を落ち着かせる)量を増やす効果があり、ある程度はストレス緩和に役立つと考えられます。

その一方でストレス時は血中のブドウ糖濃度が急上昇することが知られています。つまり、食べ物をとらないでも血管の中にはブドウ糖が流れているので、ここにさらに糖分を加えることは、血糖値を過剰に上げることにもなります。

ストレスだからと言って甘いものの食べすぎは、糖尿病への道を開くことになってしまいますよ。

ストレスと免疫

ストレスが免疫系(NK細胞)の活性度を大きく下げるとは、医学的にもよく知られています。

NK細胞は、体内でガン細胞が発生したときに真っ先にそれを攻撃し排除する役割をもっていますから、ストレス過剰はガンの成長を見過ごし、助ける結果をもたらします。

2006年のWBC監督を務めた王貞治氏が、WBC2か月前の検診では全く異常がなかったのに、WBC後3か月前でガンが発見され、休養を余儀なくされたことがありました。あの事例などは、**例え短期間(2か月程度)でも、ストレス過剰状態にあると、発ガンを促すことがあることを教えてくれます。**

年齢(歳)	基礎代謝
1~2	59.7
3~5	52.2
6~7	41.9
8~9	38.3
10~11	34.8
12~14	29.6
15~17	25.3
18~29	23.6
30~49	21.7
50~69	20.7
70以上	20.7

彼女たちの生まれた1966年って？

ビートルズが(最初で最後)来日したのが1966年。時代は高度経済成長の真っただ中で、ラジオやテレビではグループサウンズ(ザ・タイガース、沢田研二、テンポタース、萩原健一)が全盛でした。

日本の人口が初めて1億人を突破。100円札の廃止。TVは、「おはなはん」、「おそ松くん」、「魔法使いサリー」。今日続く「ウルトラマン」シリーズ第1作

問題の発がん性物質といえは……

が放映開始されたのもこの年。ベストセラーの上位には「スポック博士の育児書」がランキン、少年マガジンでは「巨人の星」が連載。新商品売れ筋ランキングでは、ママレモン(ライオン)、エメロン化粧石鹸(ライオン)、サッポロ一番(サンヨー食品)、ポッキー(江崎グリコ)などが並んでいます。

翌年の1967年に赤色4号等7種類の食用色素が発がん性物質として使用禁止になり、1969年には人工甘味料チクロが同じ理由で使用禁止となっています。

同じころ、水俣病や四日市ぜんそくなど、公害が一気に社会問題化、また農薬の危険性が指摘され、それまでの有機塩素系農薬はすべて使用禁止になりました。

食物繊維を摂ると大腸ガンにならない、とよくいわれますよね。

しかし2000年に発表された臨床実験結果では、食物繊維摂取と大腸ガン抑止には、明確な相関関係がないことが報告され、世界に衝撃を与えました。

ただ、食物繊維が心筋梗塞や糖尿病のリスクを下げることは、すでに証明されていますので、食物繊維が無駄である、という意味ではありません。念のため。

マクロビオティック

石塚左玄の食養生を桜沢如一が発展させ、定式化したものが始まりといわれます。現在もとても普及しているクシマクロビオティック(久司道夫が普及)によれば、

- タンパク質を動物ではなく、植物(主に穀物)から摂る
- 動物性脂肪を摂らない
- 砂糖を極力抑える
- 乳製品を摂らない

これらのことを基本とし、玄米菜食を行う食生活改善運動を意味しているそうです。

花粉症 清潔が惹き起こす病?



そろそろ、花粉予報が報道される季節ですね。

日本では60種類もの花粉症起因植物が知られ、世界の3大花粉症ブタクサ・イネ科(かもがや等)、スギも揃い、全人口の20%弱が罹患しています。花粉症は日本の「国民病」と言えますね。

この花粉症が、日本でいつから急増したかご存じですか? 日光市でスギ花粉症の症例が紹介されたのが1964年。この頃から花粉症とアトピー性皮膚炎が増えはじめました。一方、同じ時期、同じような早いペースで減少したのが、寄生虫回虫症と結核でした。

花粉症はアレルギー反応です。研究によると、体内に回虫や結核菌がいる(ツベルクリン陽性ということですね)と、アレルギー反応を引き起こす肥満細胞(という免疫細胞)に、回虫や結核菌等へ反応する抗体(IGE抗体)が大量にとりつき、花粉に反応した特異的抗体のとりにくくなるそうです。

つまり、身体の中に様々な異物(寄生虫だの、細菌だの、ウイルスだの)がいると、特定物質へのアレルギー反応は起きにくくなるということです。

そう考えると、1960年代以降の花粉症やアトピー性皮膚炎の急増は、新しく生まれてくる子供の体内から、異物が排除されてきたことの因果関係もあるようです。

体内異物の排除は、清潔意識が普及したということですから、それがアレルギー反応を増やしたというのは、ちょっと皮肉な話ですね。

新着「お客様の声」

★『バランスα』を飲み始めて思いました。会社経営者として社員とその家族、のことを考えると、自分の健康を管理することは最も大切な仕事なんだと。一線を退いた後だって、楽しみたいことは沢山あります。その時も健康は最大の財産となるわけですから、健康維持は最優先の投資と考えてます。(TA様、50代、会社経営、東京都)

★私たち高校時代の同級生4人組で『バランスα』つながりです。みんなで集まれば、心は17歳の頃に戻ってしまいます。

でも、話はいつも健康、更年期障害、シミ・シワ、アンチエイジングの話ばかり。今流行りのサプリの話が出たりするのですが、「やっぱり『バランスα』は基本よね」で全員一致。昨年忘年会では『バランスα』を飲むと二日酔いしないよね、という話題で盛り上がり……つい飲み過ぎてしまいました。(YI様、40代、主婦、東京都)

★40歳の時、転勤と同時に突然アトピーに。ステロイド剤を使っても一進一退の繰り返し。ステロイド剤から脱却しようと思いインターネットで色々調べて『EM』を知り、『バランスα』と出会いました。集中的に飲んだところアトピーは一か月で完治。それから一度もアトピーは再発していません。(NH様、会社員、40代、愛知県)

★喜んで『バランスα』飲ませて頂いています。我家では小さなワイングラスで飲んでます。幸せが身に沁み込むようです。『バランスα』に出会えた事、感謝しています。ありがとうございます。(SS様、主婦、広島県)

★先日は無料サンプルありがとうございました。毎日飲んでいたら、知らず、知らず、とても調子が良くなりました。定期購入させていただくことにします。(MT様、40代、主婦、東京都)

★先日はサンプルを送っていただき有難うございました。資料を読むほどにバランスαのよさが分かった感じで安心して服用させていただいております。(TH様、東京都)



「バランスα」無料サンプル 申し込み要領

1. 期間：2月2日(月)～
午前9時より受付開始、定員になり次第締め切り
2. 申込者：試してみたい方で本人
3. 申込方法：無料フリーダイヤルへ FAX 0120-76-5812
4. 必要記載内容：ご本人様の氏名・住所・電話番号

●インターネットからでもお申し込みいただけます

*無料サンプルは1人でも多くの方に試していただけるよう1家族様1本とさせていただきます。

お肌の調子はいかがですか？
お客様から『季節によってお手入れ方法を変えるべきでしょうか？』という質問が多く寄せられます。「やっぱり乳液を付けなさいだめかなあ……」と悩んでいる方はちょっと待ってください。
人間の身体には、『周囲の環境が変化しても、身体の状態を一定に保つ』という性質があります。この性質を『恒常性（ホメオスタシス）』と呼んでいます。
恒常性は、無意識のうちに保たれるもの。私たちの身体には、『オート体温調節機能』が付いているようなものなんです。
でも、体温を調節する働きは、人間の体力を消耗させます。『オート』とはいえ、ちゃんとくたびれるんです。体温を調整したり、呼吸したり、外界から水やいろいろな化学物質が侵入するのを防いだり……いろいろ。

美容コラム



お肌は体のいちばん大きな組織ですから、体が疲れば、お肌も疲れやすく、その影響でお肌に角質が立ち上がり、カサつくというわけですね。
ということは……、空気が乾燥するからお肌が乾燥するんだと信じていたけれど、正しくは、
● **身体が冷えを感じる。**
● **身体に備わっている『体温調節機能』が忙しく働き、身体が疲労する。**
● **心身の疲労が『肌荒れ』となって現れる。**
つまり、お肌は身体の状態を映す鏡ということなのです。
カサつきやすい季節こそ、お肌に『たくさんベタベタつける』のではなく、お肌に負担をかけないスキンケアをすることが最も大切なんです。

『ジェンティール』は、
健やかな肌を維持したい、
取り戻したい方のため、
スキンケア商品です。
健やかな肌を
「取り戻す」「維持する」ためには、
何より「続ける」ことが大切です。



新着！ お客様『実感』の声

★先日送っていただいたサンプル大事に使わせていただきました。サンプルのあの少しの量でつけても2～3日で驚くほど肌の違いを感じました。こんなにお肌がモチリして、水分たっぷりみずみずしい感じは何年ぶり？と思うほど感激しております。もうすぐサンプルを使い終わりそうですので注文させていただきます。よろしくお願いします。(HK様 神奈川県)



HK様へ

サンプルはごくごく少量で大変心苦しいのですが、このようなコメントをいただき大変うれしく思います。本当にありがとうございます。そして早速のご注文ありがとうございました。

■フリーダイヤルは当社とおお客様のコミュニケーションに欠かせない大切な架け橋。お手入れをサポートし、より健やかなお肌をめざすためのものです。お肌の悩みや『ジェンティール』の効果的な使い方など、ご意見、ご相談がありましたら遠慮なくご連絡ください。

『ジェンティール』開発担当

目黒逸幸



フリーダイヤル

0120-76-5812

凍み大根（しみダイコン）

真室川のある山形県最上地方は、県内でも雪の多い大変寒い地域です。この寒さを利用して大寒のころに作られるのが“凍み大根”。高野豆腐の大根バージョンですね。

大根の皮をむき、そのまま大鍋で透きとおるまで茹で、その後2～3時間、水にさらして雪の上に並べ、雪をまぶして軒下につるして干します。大根は凍ったまま寒風にさらされ、乾燥していき、春風が吹く頃に（1か月くらい干すわけですね）すっかり乾いた凍み大根ができあがります。

凍ったまま乾燥させると、腐ったりカビが生えたりしません。できあがったものは干物として、いつまでも保存がききます。使うときは一晩水に漬けて戻します。

戻した凍み大根とニシン、コンブ、油揚げで炊き合わせる煮物は絶品！冷めてもというか、冷めたほうが美味しいので、お弁当のおかずとして最適です。

（しんせき）

後半は不況という言葉が世の中を覆った2008年が終わりまりました。明けて2009年はどんな年になるのでしょうか。大方の経済評論家の予想は、今年一杯大変な状況が続くという話ですが……。

私どもの商いは、昨年もそれ以前と全く変わりませんでした。売上は少しづつ少しづつ伸びてはありますが、会社の規模を大きくしたり、新たな設備投資をしたりすることはありません。

『バランスα』も『ジェンティール化粧品』も『高橋剛と仲間たちのお米』も、広告宣伝をすることもなく、必要とされる方に、適度に支持されながら、それぞれ順調に普及させていただいております。昨春秋には『真室川の芋の子鍋セット』も加わりました。

そういう私たちから見ると、今の日本に起きていることは、不況ではなく生活スタイルの構造転換ではないかな、と思えるのです。

高額商品や金融商品や不動産や車が売れなくなることが不況なら、確かに今の日本は不況なのでしょう。でも、こだわりの食材や無添加化粧品や完全発酵飲料へは、相変わらずお客様がたのご支持があります。

大きな消費、高額な消費の欲望よりも、日々の生活の質を上げることに、消費者の方々が方向転換の舵を切っている、私たちはそんな実感をもっています。

いずれにしても、今年も相も変わらない商売を続けてまいります。できれば、それに加えて3つの日本の大財産「食」「農」「地方」を活性化する商品やサービスを新たに開発し、ちよっと元気をなくしている、都会の皆さまに、今日と未来を生きるささやかな「活力」をご提供できたらと考えております。

引き続きご支持を頂ければ幸いです。

株式会社高橋剛商会

代表取締役 平城匡史