

残暑が厳しいなあ、とぼやいてましたら、なんだか

急に寒くなってきました。季節は、ちゃんと、変わるのですね。

今年の秋は、いかがお過ごしでしょうか？

私は、「引越しの秋」でございます。

今月の15日から、東京の拠点が、「人形町」から「飯田橋」に移りました。

新しい住所は、以下の通りです。

〒112-0004

東京都文京区後楽 2-2-17

NBD三義ビル 2階

一般社団法人全国経営診断士会内

電話&FAX は、03-5689-3347

日本ビジネスドック株式会社のビルの2階でございます。

<http://www.nbd-group.com/company.php>

2階は、少人数（10名程度）のセミナーも開催できる広さです。

4階には、25名程度まで利用できるセミナールームもあります。

私のブログに、新事務所の写真を載せております。

<http://ameblo.jp/ifp-fujita/>

お近くへ来られました際は、是非、お立ち寄りくださいませ。

ところで、男子ゴルフですが、先々週の日本オープン、先週のブリヂストンと続けて劇的な幕切れでございました。

久保谷選手、谷口選手おめでとうございます。

さて、今回の「藤田雅彦のちょっと気になる物事」は、

少し、短めですが、

////////////////////////////////////

● 気になる企業として、——人材教育研修、各企業コンサルタントの育成、
経営コンサルティングの「日本ビジネスドック」を

● 新企画第2弾として、——「渡辺弥生の気になる食事と健康」
第2回は、きのこの効能!! 食物繊維でアンチエイジング

////////////////////////////////////

をとりあげてみました。

=====

気になる会社 >>>

=====

日本ビジネスドック株式会社の会長である三義先生が、私の
高校（大分上野丘高校）の先輩ということで、ご面識を賜りました。

日本ビジネスドックのホームページにもございますが、

「企業診断から経営相談、人財育成・研修、セミナーなどにより、
あらゆる角度からビジネスサポートに努め、NBD コンサルタント
グループは、クリエイティブな企業の成長発展を支えるパートナー
として日々情報提供と研究を重ねています。」を信条としています。

当社は、主に金融機関、上場企業、官公庁、商工会議所などへの研修を通じて、
人材教育に取り組んでおりまして、研修の範囲は、ビジネスマナー、
コミュニケーション、マネジメント、融資渉外と多岐にわたります。

ホームページは、こちらです。

<http://www.nbd-group.com/index.php>

研修講師などに興味のある方は、私までご連絡ください。

ご連絡お待ちしております。

=====
新企画 第2回 渡辺弥生の気になる食事と健康 >>>
=====

食物繊維で腸のデトックスを

暑かった夏も落ち着き、少し肌寒く感じる季節になってきました。

秋といえば皆さんは何を連想されるでしょうか？紅葉がきれいだったり、

読書や運動にも気持ちのいい季節ですよ。あとは何ととっても

「食欲の秋！」食べ物が美味しくなってくる季節でもあり、

ついつい食べ過ぎちゃうなんてこともあると思います。

しかし、秋には体にいい旬の食材もいっぱい！せっかく食べるなら

綺麗に健康になれるものもいいですよ。

秋に美味しい食材の中で、今回ご紹介したいのが「きのこ」です。

「きのこ」は食物繊維が豊富で低カロリー、ダイエットにもむいて

いる食材ですが、腸のお掃除にも最適です。

では、なぜ腸がお掃除されるといいのでしょうか？

食物繊維って栄養にならずにそのまま体外に出してしまうから、
食べる必要なんてないんじゃないの？と思われるかもしれませんが、
食物繊維は、腸内に溜まった老廃物をからめ取って、便として
体外に出し、デトックスしてくれるのです。

今日食べた食物繊維の量は、そのまま明日の便の量に比例するので、
食物繊維を摂らないと、便の量が少なすぎて、便として排泄出来ず
に老廃物を腸に抱え込んだまま便秘となってしまいます。

腸に老廃物がとどまると、老廃物が吸収され、ニキビ、肌荒れ、肩こり、
冷えなどの原因になり、悪玉菌が繁殖する腐敗型の腸となって老化を
促進してしまうのです。

食物繊維は大腸を内側から刺激してくれますし、腸内善玉菌のエサ
にもなるので、アンチエイジングのためには毎日 30 g は摂りたいですね。

また、食物繊維には、水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性
食物繊維の 2 種類があります。

不溶性食物繊維は、玄米やきのこ、ごぼう、豆、さつまいも、かぼちゃに

豊富で、便のかさを増やして便秘を防ぎ、体の中の不要なものを追い出します。一方、水溶性の食物繊維は、オクラ、海藻、果物などに多く、脂質や炭水化物の吸収を妨げ、悪玉コレステロールを減らします。食後の急激な血糖値の上昇を防ぎ、肥満を予防してくれるのです。

便が硬い人は、不溶性食物繊維だけでなく、水溶性食物繊維や、お食事と一緒に水も多めに摂ると柔らかくなります。その他に、油が不足しても良い便が出にくくなる場合があるので、オリーブオイルなどの良質のオイルを摂ってくださいね。

きのこには食物繊維以外にも、免疫力を高め、ビタミンB群やDも豊富です。健康や美容のためにもぜひ積極的に摂っていただきたいですね。

食物繊維で腸のお掃除を、腸内美人でレッツアンチエイジング！

渡辺さんのアンチエイジングに関する記事は、いかがでしたでしょうか？

渡辺さんのブログは、こちら。

<http://ameblo.jp/yayoi-watanabe/>

「藤田雅彦のちょっと気になる物事」について
ご意見・ご感想などお寄せいただけると嬉しいです。

「誰か教えて! 一生にかかるお金の話」好評発売中です。

アマゾンへ、こちらです。よろしくお願ひします。

↓↓↓

<http://amzn.to/zgo1fJ>

なお、本メールに心当たりがない方や、配信を望まれない方は、
「配信不要」と返信いただければと存じます。

資産運用、資金調達のご相談は、株式会社アイエフパートナーズ (IFP)