

今年も、あと1ヶ月となって、選挙とかあって

慌しさが、増してきました。

さて、今回の「藤田雅彦のちょっと気になる物事」(不定期便)は、

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

● 気になる言葉として、———最近話題の「財政の崖」とは

● 好評連載中の———「渡辺弥生の気になる食事と健康」

第3回は、「酵素は、アンチエイジングの味方!!」

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

をとりあげてみました。

その前に

12月22日(土)午後3時から5時、日本橋にて

「愛とお金のはなし」セミナーを開催します。

講師は、青山で結婚相談所を経営し、結婚予備校を運営されてます

佐竹悦子先生とジョイントです。

内容は、以下の通りです。

日時 2012年12月22日(土)
PM15:00~PM17:00 (受付PM14:30~)

◆会場

〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町7-15
ISEビル2階 NATULUCK 茅場町

◆参加資格

ご興味のある方は、男性・女性未婚・既婚を問わず、どなたでも
ご参加いただけます(定員30名)

◆費用

お1人様 3,500円 (前払い) カップルでご参加なら 二人で5,000円
事前に振込先をお知らせします

◆お申込み

TEL・FAX・メールにて受付
03-5689-3347 (TEL・FAX 共通)、info@ifpc.co.jp

第1部は、「愛」の話です。

佐竹先生のプロフィール

日本大学文理学部国文科卒業。結婚相談所歴10年の

ベテランカリスマカウンセラー。支社長の経験を経て、

高い成婚率を誇る適格なアドバイスは、TVや雑誌等でも大人気。

またセミナー講師としては、婚活中の当事者やその親を対象と

した講演のほか、プロのカウンセラーを育てることに力も注ぎ、

日本全国で活躍中。2010年、日本初の結婚予備校「青山結婚予備校」

を設立。同校長を務める。

佐竹先生のホームページは、こちら

<http://www.infini-school.jp/>

第2部は、私がお話しします。もちろん、愛に関する「お金」のはなし

もう、かれこれ1年以上暖めてきたコンセプトで、

「男性を『金融商品』と考えるとすべてうまくいく」というもの

女性（既婚・未婚問わず）にも男性にも聞いてもらいたい内容です。

セミナーの詳細は、こちらです。

<http://www.ifpc.co.jp/seminar20121222.pdf>

来年からのスタートダッシュのためにも、今年最後に

愛とお金の勉強をしてみても、如何でしょうか？

「婚活セミナー」とか考えずに、お気軽にお越しください。

=====

気になる言葉 >>>

=====

最近、「財政の崖（がけ）」という言葉をよく耳にしたいと思います。

時々、財政の壁（かべ）と間違う方もいらっしゃいますが、

「崖（がけ）」でございます。

これは、アメリカの問題なのですが、

アメリカは、世界一の大国（経済的にも、いろいろと）でして、

アメリカの人口は、約 3 億 1,195 万人強（世界 3 位）
——日本が 1 億 2,790 万人ですので、約 2.5 倍です。

アメリカの GDP は、約 15 兆 756 億ドル（世界 1 位）
（1 ドル=80 円換算で、約 1,206 兆円）
——日本は、5 兆 8,665 億ドル（約 469 兆円）ですので、約 2.5 倍。

と、規模が大きいので、世界経済全体への影響が懸念されています。

財政の崖とは、

2 つの期限が同時期に来てしまい、放置するとダブルパンチで

崖から転落するように経済が停滞するというものです。

一つは、所得税などの大型減税（「ブッシュ減税」という）が、

2012 年末に期限切れになります。

もう一つは、2011年にアメリカの債務上限が問題になった際に

2013年1月からの強制的に予算を削減（歳出削減）するとの約束です。
（国防費を中心に10年間で最大1兆2000億ドルの歳出が強制削減）

減税と歳出削減が同時に起これば、2013年1月から最大約4100億ドル

(GDP比2.7%)の緊縮財政となります。

いずこも、景気刺激と歳出削減の狭間で苦しんでいますね。

でも、超大国のアメリカのこと、なんとか乗り切ってくれることを

期待しています。

=====
新企画 第3回 渡辺弥生の気になる食事と健康 >>>
=====

「酵素」はアンチエイジングの味方！

最近、かなりの方が実践しているのではないか、というくらい、

流行しているグリーンスムージー。手軽にたくさんの果物や野菜

を摂取できて、忙しい朝にも最適、野菜、果物不足も解消できて

続けやすいなど、様々な利点があるからかもしれませんね。

私も、朝食によく果物や野菜を食べますが、生野菜には、人間の生命活動に欠かせない「酵素」がたっぷり含まれています。

「酵素」というものは、大きく「消化酵素」「代謝酵素」「食物酵素」の3つに分けられます。

「消化酵素」と「代謝酵素」は私たちの体の中で作られる酵素（体内酵素）で、食べ物に含まれているのが「食物酵素」です。

生の食べ物には、この「食物酵素」がたくさん含まれていて、消化を助けてくれます。特に、食事の最初に生のものを口にしておけば、あとに食べる食品の消化も助けてくれるのです。

「食物酵素」をたくさん摂ると、「消化酵素」がそれほど必要でなくなり、その分、体内で「代謝酵素」がたくさん作られるようになります。

「代謝酵素」が増えると、代謝が上がり、余分な体重も落ちやすくなりますし、老化のもととなる活性酸素を、除去してくれる酵素も増えます。

一生のうちに体内で作られる酵素の量というのは決まっているので、より多くの量を「代謝酵素」にまわして、気付かないうちにダイエット

になっていた！なんて嬉しいですね。

また、生野菜は「体を冷やす」と聞いたことがあるかもしれませんが、

冷蔵庫で冷やしたものをそのまま食べると、体は瞬間的に冷えます。

しかし、野生の動物は、みんな生の食べ物を食べていますが、冷え症

でお洋服を着て、、、なんて動物はいないので、気にしなくても大丈夫です。

冷えが気になる方は、最初は生野菜を常温近くまで戻してから食べたり、

バーニャカウダなどの温かいソースをつけて食べることをおすすめします。

酵素は、生野菜以外にも、おろし野菜、果物、スムージー、手作りジュー

ス、お刺身などに多く含まれており、また、納豆やキムチ、漬物、生味噌

などの発酵食品にも含まれています。

加熱調理や加工品ばかりの食生活では、体内酵素の使い過ぎで老化が

早まってしまいますし、他にも、紫外線や農薬、食品添加物、薬、喫煙、

ストレス、お酒の飲み過ぎなども、酵素がたくさん使われてしまうので、

気をつけてみて下さい。

ダイエットしなきゃ！なんて思わなくても、自然に体重が落ち、体温が

上がって、免疫力もアップ。そんな「酵素」を意識した生活を習慣づけて

しまいましょう。

生の食べ物をたくさん食べて、「酵素」を摂ることは、アンチエイジング
には欠かせません。

渡辺さんのアンチエイジングに関する連載記事は、いかがでしたでしょうか？

渡辺さんのブログは、こちらです。是非、ご覧ください。

<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。

12月22日の「愛とお金のはなし」セミナー、是非とも
ご参加くださいませ。

詳細とお申込みはこちら（こくち一ず）でも受け付けております。

<http://kokucheese.com/event/index/62299/>

「誰か教えて！ 一生にかかるお金の話」好評発売中です。

アマゾンでは、こちらです。よろしくお願ひします。

↓↓↓

<http://amzn.to/zg01fJ>

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)