

今年も、なにかと慌ただしくなっております。

特に、アルジェリアのテロ事件は、大変に悲しい出来事でした。

スイス在住の資産家夫婦が殺害されたり、なにかと物騒な事件が多いです。

さて、今回の「藤田雅彦のちょっと気になる物事」は、

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

● 気になる国として、——資産家殺害事件で話題のスイスを

● 好評連載中の——「渡辺弥生の気になる食事と健康」
第4回は、「フォトケミカルは美と健康の源」

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

をとりあげてみました。

その前に

私が事務局をつとめる全国経営診断士会主催のセミナーをご紹介します。

2月16日（土）午前10時～12時、飯田橋、NBD三義ビル4階セミナールーム

第1部 税理士の赤坂先生「税務調査手続きの改正」に関するお話

第2部 私、藤田が「平成25年税制改正大綱の行方」

全国経営診断士会の会員は無料ですが、一般の方の参加費は、5,000円

経営者、コンサルタントやファイナンシャル・プランナーの方に参考になると思います。
12時から13時は、軽食付の交流会を行います。

詳細は、こちらです。

<http://www.ifpc.co.jp/seminar20130216.pdf>

ご都合がございましたら、是非ご参加ください。

=====
気になる国 >>>
=====

スイスの金融業の夫婦が殺害されて、そう言えば、「スイス」は金融の国
であることを改めて思い出しました。

スイスの銀行は、大きな銀行がたくさんあります。

UBS (ユービーエス) とか CS (クレディ スイス)

富裕層の方は、スイスの銀行に口座を開いていらっしゃる。

もともと、スイスの銀行は口が堅く、スイスの国が永世中立国で安全で

あるところから、スイスに銀行口座を開くのでしょうか？ たぶん。

CS と言えば、ワイン好きの方は、カベルネ ソーヴィニオンという

赤ワインに使われる葡萄の種類を思い浮かべるのでしょうか。

企業の人事部の方であれば、CSとは顧客満足（カスタマー サティスファクション）

といったところでしょう。

それでは、スイスについて。

地理の勉強では、ドイツ、フランス、イタリアに囲まれ、3ヶ国語が

使えると教わったような気がします。ポイントは、地理的にヨーロッパ

の真ん中ぐらいに位置しているということです。

また、スイスといえば、時計をはじめとした精密機器ですよね。

スイスの人口は、約 750 万人強（世界 93 位）

——日本が 1 億 2,790 万人ですので、日本は約 17 倍の規模です。

神奈川県よりも人口が少ないですよ。

スイスの GDP は、約 5,238 億ドル（世界 19 位）

（1 ドル=90 円換算で、約 47 兆円）

——日本は、5 兆 8,665 億ドル（約 528 兆円）ですので、

（日本はスイスの約 11 倍の経済規模）

と、改めて見ると、規模は、小さいのです。

でも、世界的に何となく存在感を感じる国です。

ところで、スイスの首都は？

ベルンです。

でも、ジュネーブには国際機関が集まり、

チューリッヒには、世界の金融センターで、FIFA（サッカー）の本部もここ。

また、金融機関の人には馴染みのある バーゼルは、第3の都市で貿易港

なんか、やはり存在感のある国です。

=====
新企画 第4回 渡辺弥生の気になる食事と健康 >>>
=====

フィトケミカルは美と健康の源

野菜が身体にいいということは、もうみなさんご存じだと思います。

けれど、野菜の「何」がいいのかといえば、「繊維」と「ミネラル」だけ、

と思っている方も多いのではないのでしょうか。

近年、野菜には繊維質や、ミネラル分だけではなく、さらに素晴らしい

栄養素がたくさん含まれていることがわかってきました。それが、

「フィトケミカル」と言われるものです。おなじみのリコピン、ポリフェノールのほかにも、人の体内で免疫力、抗酸化力を高める成分がわかっているものだけで、すでに 1000 以上もあります。

ブロッコリーのスルフォラファンはがん予防、トマトのリコピンはガン、ストレスの予防、カレーに入れるウコンに含まれるクルクミンは脳の老化予防、大根のイソチオシアネートは免疫力のアップ、ブルーベリーのアントシアニンは、目の疲労に効果を発揮し、玉ねぎの硫化アリルはデトックスに効果的です。

きちんと野菜さえ摂れていれば、高価なサプリをあれこれ買って飲む必要なんてなくなりますね。

また、放射性物質に対抗できる身体づくりも「フィトケミカル」が必須です。

放射性物質は直接人間の細胞を傷つけるだけではなく、活性酵素を作り出すことで間接的にDNAなどの生体分子を傷つけます。つまり、活性酵素を作らない、あるいは壊してくれるフィトケミカルは放射性

物質から身体を守るための、非常に強力な物質ともいえるのです。

フィトケミカルの中でも、特に強い抗酸化作用をもつアントシアニン、
イソフラボン、緑茶カテキン、ゴマセサミン、 β -カロテン、クルクミン、
スルフォラファン、リコピンなどは、毎日積極的に摂って、身体自身の
抗酸化能力を上げ、免疫力を上げる生活を心がけることが、放射性物質
に対抗することにつながるのです。

すでに一定被曝した状態であっても、身体が強い抗酸化力を持っていれば、
被曝がもとで細胞が傷つけられ、ガンなどを発症するリスクをある程度
抑えることができるようです。

さて、早速フィトケミカルを取り入れてみよう！といっても、その種類
の多さに、一体どれをどれだけ、いつ摂ればいいのかと、毎日「計算」
するのはとても無理ですよ。

そこで一番簡単な方法は「色」で見分けることです。野菜はその色で
分類することができます。

赤いトマトやニンジンには β -カロテン、緑黄色野菜にはクロロフィルなど、
濃い紫のブルーベリーにはアントシアニンと、栄養素もまた、独自の

色を持っているのです。つまり、あまり難しく考えなくても、野菜は

「緑ばかり」「赤ばかり」ではなく、たくさんの色を食べるように

すればフィトケミカルもバランス良く身体に摂り入れることができると

いうわけです。

カラフルな「色」を意識して、フィトケミカルを積極的に摂ってくださいね。

ポイントは、食卓をレインボーパレットにすることです。

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。

2月16日の全国経営診断士会の土曜セミナー、是非とも

ご参加くださいませ。

詳細とお申込みはこちら。

<http://www.ifpc.co.jp/seminar20130216.pdf>

「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)