

お盆休みも終わりましたが、残暑が厳しいですね。

お休みは、如何でしたでしょうか？

私は、15日から17日、2泊3日で東北の被災地と平泉を訪れました。

何とも言い難いショックと感動を覚える旅でございました。

ブログに載せています。

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

ところで、ロンドンオリンピックでは、日本は大活躍でしたね。

高校野球も始まって、領土問題もあって、何だか密度の濃い夏です。

さて、今回の「藤田雅彦のちょっと気になる物事」では、

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

● 気になる国として、——最近、何かと話題になる「スペイン」を、

● 気になる企業として、——お掃除の力で会社を変える  
「ハートコンサルツ」を、

● 新企画として、——「渡辺弥生の気になる食事と健康」を  
(第1回は、アンチエイジングって?)

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

とりあげてみました。

=====

気になる国 >>>

=====

スペインといえば、何？ いつもの質問です。

やはり、サッカー ユーロ 2012 の 2 連覇の偉業でしょう。

レアル・マドリッドにバルセロナ

ロンドンオリンピックでも大活躍しそうでした。

ところが、でございます。

ロンドンオリンピックで、

我がサムライブルーが、無敵艦隊を撃沈させたではございませんか。

すばらしい活躍です。

ともあれ、

闘牛とトマト、バレンシアオレンジ、パエリア、イベリコ豚

ピカソにガウディー、プラド美術館、サクラダ・ファミリア

歴史的には、スペイン帝国。フィリピンや中南米諸国を植民地  
していました。無敵艦隊は、この時代の言葉ですかね。

最後に、シェスタでございます。

なんだか、思いつく言葉が、楽しいことばかりなのが気になりますが、

国債の利回りが、7%を超えたりして、財政危機は大変です。

1995年から1年間、ロンドン勤務でした。近くのヨーロッパの国々に旅行したのですが、スペインはすばらしかったですね。

セビリアなどは、町がとてもかわいらしかった。食事も美味しいし、魚介類が豊富なのでうれしくなります。

マドリードの町を歩いていると、女性が小柄でかわいらしい感じです。女性の歩きタバコが多いのも、情熱的な雰囲気をかもし出します。

あっ、シェリー酒を忘れていました。(苦手ですが、、、)

話は戻りまして、スペイン経済ですが、

スペインの人口は、約4,600万人強(世界27位)

——日本が1億2,700万人ですので、約3分の1です。

お隣の韓国とほぼ同じ人口。

スペインのGDPは、約1兆4,930億ドル(世界12位)

(1ドル=80円換算で、約120兆円)

——日本は、約4倍の5兆4,500億ドル(約436兆円)です。

主な産業は、自動車，食料品，化学品，観光産業（外務省 HP）

最近は、若年層の失業率が問題となっています。

日経新聞（2012年7月2日）より

EUに金融支援を申請したスペインでは5月の失業率が24.6%となり、前月に比べて0.3ポイント悪化した。1年強連続で悪化が続いており、ユーロ圏で最も高い状態。特に若年層（25歳以下）では失業率が52.1%に達した。少なくとも2人に1人が仕事に就けない状況に陥っている。

なんだか、信じがたい数字です。

=====

気になる会社 >>>

=====

株式会社ハートコンサルツの代表取締役である橋本奎一郎先生が  
12冊目となる本を7月2日、商業界から出版されました。

「人と会社を変える 掃除の力」（1,600円＋税）

<http://掃除の力.jp/>

橋本先生は、徹底的に掃除を行うことにより、人材育成がなされ  
劇的に会社の業績が上がることを実証してきた方です。

著書の「はじめに」より

「掃除は手間がかかる。

だからこそ、実行する意義がある。

掃除の手間を惜しむようでは、それが商品やサービスに表れ、

お客様の心を打つことはできない。

手間をかけて掃除をすることで、気づきや感謝の心を

体で覚えることができる。

だから、掃除は優先順位の一番なのだ。」

弊社は、橋本先生の考えに共感し、

掃除の力のホームページと小冊子を作成しました。

<http://掃除の力.jp/>

「掃除の力」にご興味のある方に、無料で小冊子を差し上げます。

本メールの返信でも、電話でも承ります。

ご連絡お待ちしております。

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

ひよんなことから、大変に若い（私の長女と同じくらい）素敵な女性と出会いました。

渡辺弥生（やよい）さん。

モデルでもあり、栄養士でもあり、フードビューティープランナーとして、マルチに活動しています。

渡辺さんのブログは、こちら。

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

ファイナンシャル・プランナーとして、重要視すること。

「お金」もさることながら、第一は「健康」でございます。

渡辺さんをお願いして、「食事を通して、健康で美しくなれる」をテーマに、コラムを書いていただくことになりました。

今回は、第1回目

渡辺さんの食に対する考え方をご案内します。

**アンチエイジングって？**

アンチエイジングと聞いて皆様は何を思い浮かべるでしょうか？

おそらく肌の老化を遅らせたい、歳をとっても美しくありたいと

「美容」のイメージが強いのではないかと思います。

アンチエイジングとは、加齢による身体機能の低下を防ぐこと、

また加齢による変化を起こす因子をできる限り除くことで、

肌や血管、腸年齢などの生物学的年齢の加齢を遅らせることを指します。

つまり、単に美の追求ではなく、「健康な人がさらなる健康を目指すこと」  
なのです。

アンチエイジングのポイントは、健康寿命を延ばすことです。

健康寿命とは、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間のこと

(厚生労働省)であり、単に長生きするわけではなく、心身共に自立して

活力にあふれた状態で生きている期間のことをいいます。

その健康寿命を延ばすためには、3つのポイントがあります。

## 1. 抗酸化作用

過剰に発生した活性酸素は動脈硬化の発生を促進させるなど、

生活習慣病の大きな原因となります。「抗酸化作用」とはこの活性

酸素の働きを抑えることをいいます。

抗酸化作用のある栄養素は、ビタミンA ( $\beta$ -カロテン)、ビタミンC、

ビタミンE、ミネラルの一部やイソフラボンやリコピンのフィトケミカル

などがあります。

## 2. 免疫力の向上

「免疫」とは、自分以外の病原体や毒素などを識別して排除する生体防御反応のことです。免疫力は加齢により低下しますが、栄養をきちんと摂ることや適度な運動など生活習慣の改善によって高めることができます。

### 3. 栄養状態の適正化

食物には①エネルギーの補給②体の構成成分の供給③生体内の反応、調節、防御などを円滑に行うという重要な3つの働きがあります。栄養状態の適正化とはその働きがスムーズに行われていることです。

私達の体は細胞が集まって作られ、その細胞は食物によって作られています。つまり、私達の体は食物でできているのです。細胞は毎日作りかえられているので、いつからでも取り返しがつきます。

「—今日食べたものがあなたを作る—」今日から始めてみませんか？

そんなアンチエイジング食についてお伝えしていきます。

気になる物事は、9回目となりました。  
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。



アマゾンは、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)