

## CREDO TOPICS

一見すると同じように見える書籍でも、それぞれの内容を紐解けば様々な違いが見えてくるもの。  
そこで、そこに秘められた生涯に渡って健康に役立つ情報を掘り起こし、私が解説していくコーナーです。

### NEWS 1. オススメ本の中身を教えちゃいます塾



今月の特集は、『医師も実践している子供が丈夫になる食事』（櫻本美輪子著、ワニブックス出版）  
オススメ度：★★★★☆

「愛情不足」「スキンシップが足りない」と責められ、子供の発育や育て方に悩むお母さんも多いのですが、様々な病因のほとんどは子供の成長や発育に必要な栄養が十分に満たされていない、と著者は明言しています。



★子供が大好きなご飯、パン、うどん。“白い”炭水化物が危険なのは、血糖調整異常を引き起こす。

★甘いものを食べ過ぎると子供は頭が悪くなる。脳機能を正常に機能させるビタミンB群が糖質代謝に消費されてしまうため、集中力や記憶力が低下し、やる気も下がる。

★アトピー性皮膚炎の主因は表皮の角化異常であり、体質や、お母さんの遺伝で発症するケースは非常に少ない。そのため、角化異常の改善や、皮膚の粘膜の強化が最大の対策。

★アトピー性皮膚炎のためには、まずは皮膚や粘膜を作る材料である「タンパク質」「亜鉛」、そして「ビタミンA」。不足すると肌が乾燥して硬くなり、傷つきやすくなります。

★“ラクトフェリン”という糖タンパク質の一種が、アレルギー反応を抑制してくれる可能性あり。ただし、経口免疫寛容が正常に働くためには腸内細菌の存在が不可欠。乳酸菌も取りたいところ。

#### 【山門のワンポイントアドバイス】

私もトレーナー活動をしているとアトピー性皮膚炎に悩む子供に出会うのですが、かゆみや肌荒れ、それに伴う見た目の悪化により結構ストレスの原因にもなっています。私たちの体は肉体的であれ、精神的であれストレスを受けると、副腎と言う臓器からホルモンを分泌し、ストレスに負けないように抵抗してくれます。このホルモンが正常に分泌できていればいいのですが、適切な栄養摂取ができないとこのホルモンが分泌されずに、ストレスに對抗できず、頑張り続けることができません。それらが鬱や精神疾患につながるのですが、まあ現代医学は薬漬けの末路が待ち。アトピーの子供達は経口摂取ほどではないですが、強いステロイド剤などを塗る副作用でむくみが強く発生したりといった問題も生じやすくなります。そういうことで言えば、子供たちにも適切にサプリメントの摂取は私はアリだと考えていて、要は良質で、安心かどうかが大切ですね。あとは、嫌がらず取らせるためには料理に混ぜるのは我が家でも実践中です。

#### やまかどのひとりごと（前）

コーヒープレイクの著休め的な徒然日記



私は、暇さえあればキャンプに行きたくなるほどの自称キャンパー（笑）

あまり消費欲求が高くないのですが、キャンプ用品となれば話は別。中でも好きなのが「スノーピーク」。今は連結式のテーブルが欲しくて....

ああ早くキャンプに行きたい....

良い生活は良い食事から。日頃使う食材からレストラン、オススメの手土産まで、私が「ウまい！」と舌鼓を打ったお店などを紹介していくコーナーです。

### NEWS 2. Good Food Good Life

「マグロ魚醤（株式会社諸井醸造）」 オススメ度：★★★★★

秋田県に行った際に見つけた一品。マグロと食塩を原材料として添加物を一切使用していないのは安心ですね。秋田県ではしょっつろとしてはハタハタが有名なのですが、今回私が買ったのはあえてマグロとエビ。お味噌汁に垂らすなどでも美味しいのですが、マグロのグルタミン酸など旨味成分も味わえ、照り焼きはさらにGood。私的には塩麹の次にブームがくるのが魚醤だと睨んでいます！

## NEWS 3. 近況報告

最近の活動をお伝えします。担当チームの状況や最新の動向まで

- 4/6 NHK取材
- 4/10 NHK「おぼんです岩手」の「この人に聞きたい」に出演
- 岩手県スポーツ医科学サポート事業打合せ会に出席
- 専大北上女子サッカー部父母総会出席
- 専大北上卓球部父母総会出席
- ふるさと納税出品打合せ会



山門武志（やまかど・たけし）  
株式会社CREDO代表取締役社長  
山口県生まれ。2016年株式会社CREDOを設立し、プライベートジムという形態を岩手県で初めて北上市に誕生させた。自身もアスレティックトレーナーとして5つのスポーツ現場でお客様やアスリートに携わる。

プライベートジムクレドやスポーツ現場で実際に私たちが担当しているお客様や選手たちからいただいた喜びの声をご紹介します。

## 今月のお客様の声大賞



★ 「私ってすごいですね！」

私は意図的に、60日コースの最終日のインタビューで聞きながら、話を記録し、締めのように最後に話された内容を復唱します。自分が主観的に話した内容を他人が話すことで客観的に聞くことができ、全ての方は改めて聞くと、その内容にお客さま自身が一番びっくりされます。私（お客さまのこと）って、そんなに変わったんですね！とね。この自己認識の変化こそ自分の自尊心の高まり、自己肯定感に繋がります。

■ 日々のニュースも、見方を変えればいろいろなことが見えてくる。当コーナーは、未来の健康を読み解くための時事ネタや話題を、私がキュレーターとなって解説していくものです。

## NEWS 4. 時事ネタキュレーション

- 「脳機能を再生する治療薬 来年にも日本で販売か」

[リンク] : <https://bit.ly/2GiHD4C>

これは、凄いですね。日本ではスピード感が遅いとされてきた認証分野も少しずつ改善してるのかな。厚生労働省が「有効性が見込める革新的な医薬品」として優先的に審査する予定。

- 「皮膚の細胞から3Dプリンターで人工血管 透析患者への移植を申請」

[リンク] : <https://bit.ly/2UyHdMn>

今後医療用途に3Dプリンターの活用は加速度的に進むと思いますよ。

- 「ナトリウム過剰摂取が起因の病死、アメリカで増加」

[リンク] : <https://bit.ly/2vqViRU>

米国ではナトリウムの過剰摂取に起因する病気が2017年時点で人口10万人当たり33人の死につながったとの推計が、健康への食事の影響を科学的に分析した最新調査で明らかになった。赤身肉の摂取が多い食事に起因する病気が死につながったとされるのは10万人当たり2人弱で、ナトリウムに比べるとはるかにリスクが小さい。

■ 読者の方や実際に担当するお客様からいただいた質問に対して、私が直接お答えします！※質問は、クレド公式LINEまたはHPお問い合わせフォームから受付中

## NEWS 5. 今月のQ & Aコーナー

Q. : サプリメントって何がいいのかわからないのですが...?

A. : これはなかなか難しい問題です。日本国内のサプリメントは正直詐欺的なものが横行していて、おまけに製造過程で様々な製品を作ることで本来入っていない成分が混入するなんてことが実はザラにあります。一応、薬と同じ高い基準（GMP基準または準拠）で作られたものがオススメだとお伝えしていますが、さらに私は自分自身が取って効果があつた、安全であつたものしかオススメしません。もっといえばご自身に何の栄養素が不足しているのかによって勧めるものも変わるため、一概にこれがいい！というのはいえないんですよね。きちんとヒアリングしたクライアントの方には最適なサプリを提供しています。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました！

### 編集後記

今月はNHKの取材から幕を開けたようなものの…。メディアは基本的に急なので、突如として舞い込む取材依頼は時に私のスケジュールを壮絶に慌たせさせてくれます。これは裏話ですが、実際に放送時間は8〜9分程度でしたが、その背景の撮影に要した時間は、5時間程度です！ヒュー…。もちろん私もそれには付き合おうのですが、それを撮影して編集するディレクターは大変ですよ。それでも9分の放送枠は結構取ってもらえた方で話が面白くないと短縮するそうです。危ない…。なんとか面白く思ってもらえたようです。さて、今の困りごとは、近所の方に「テレビ見ましたよ〜」って声をかけられること。なんて返事したらいいのかわからず、「ああ、どうもありがとうございます〜」が精一杯。いい返答思いついた方は教えてください。

## NEWS 5. 今月のオススメエクササイズ教えます塾

このコーナーでは、厳重に実際に担当しているお客様だけにお教えしている運動やストレッチなどを特別にCREFAN読者にも動画として提供しています。

QRコードを読み取り、HP専用ページから動画をご覧ください。

動画を見やすいようにページを更新しました！2019年の特典映像もアップしているので必見ですよ！

発行元：株式会社CREDO

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ピラージュ・パオ1FC

【株式会社CREDO公式HP】 : <https://credo-iwate.jp>

【プライベートジム・クレドHP】 : <https://credo.iwate.jp>

