

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、『サプリメントの正体』（田村忠司著、東洋経済新聞社出版）

オススメ度：★★★★★

全国のドクターが熱烈支持！サプリメント業界を知り尽くした著者が本当に効くものを徹底検証！
飲めば飲むほど、健康から遠ざかる！？



- ★ 「栄養素の原料として中国人の人毛が使われている」「その成分量は普通に食事をすれば摂れる程度のものである」「飲み続けるとアレルギーを発症する可能性がある」サプリがある。
- ★ 酵素ドリンクで得られる「酵素」は、消化管で消化され、分解されればアミノ酸になるため、そもそも肉や魚を食べるのと同じ。
- ★ コラーゲンのサプリメントは摂取してもほとんど意味がない。なぜなら、コラーゲンはもともとタンパク質であるため、酵素同様に高価なサプリを買わなくても、肉を食べれば補給できる。
- ★ テレビ通販では買ってはいけない。製品の売り上げのうち、テレビ局が6割を取り、さらにその番組を企画した企画会社が残りの半分を取るため、原価数百円のサプリが売られる。
- ★ サプリメントの選び方のコツは、「パッケージをしっかりと見る」「安価なサプリは買わない」「天然原料を使用したもの」。

【山門のワンポイントアドバイス】

ここで書かれている内容はかなり過激なものも含まれ、おそらく読んだ多くの方が、「これじゃあ、サプリは何も信用できないじゃーん！」とある意味無力感に襲われるでしょう。だって、私自身も知らない内容が書かれてあり、いかに日本のサプリメント業界が酷い有様か、ある意味失望しましたからね。でも、納得もしました。なぜなら、私がこれまでカウセンリングしてきた方の中にも本当に多くの方が、「サプリは……とサプリメントを摂取することに躊躇い、強い表情をされたのは、紛れもなくこれまで騙されてきたから！高価なサプリを買わされて飲んでみたけど、効果がなかった、または体調が優れなかった、など」でも、これってダイエット方法も全く同じで、多くの方はメディアや企業のカモにされているだけなんです。消費者を欺き、金を巻き上げることで儲けている人たちは現に存在していて、その真実から目を背け、未だに呑気にテレビやsnsの情報を鵜呑みにするのは自己責任です。そろそろ目を覚ましてくださいね！

やまかどのひとりごと（前）

コーヒーブレイクの著休め的な徒然日記



GWの10連休はいかがお過ごしでしたか？
私は仕事はもちろんやっていたんですが、念願のキャンプを途中でぶち込みました（笑）キャンプって周りのキャンパー達とスペック合戦。つまり見栄の張り合いだったりしますよね。これは車や家も同様ですが、人間ってなんて欲張りなのか。。幸せの尺度は人それぞれ。

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

うなぎ串「そばやの高さわ（千葉県船橋市）」 オススメ度：★★★★★

千葉で開催された「WFATT 2019 第10回ワールドコングレス東京」というアスレティックトレーナーのカンファレンスに出席した際に滞在した船橋でふらっと立ち寄ったそば屋。ここのうなぎ串が絶品過ぎて、びっくりしました！久しぶりに想像を超えた美味しさに自己満がフルスロットル（笑）幸せでしたあ。

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

- 5/8 ふるさと納税出品打ち合わせ
- 5/11~12 ワールドコンgresX 東京 出席
- 5/13 デザイン経営セミナー 参加
- 5/25-27 高校総体バレーボール岩手県予選 3位... (泣)
- 5/29 NEXT TRAVELER BOOK 発刊記念「GREEN RUSH」
at 日比谷野外音楽堂 出席



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するコーナーです。

今月のお客様の声大賞



★ 「自分でもやればできるって初めて思えました！」

自己肯定感を高めるために一番大切なのは、「成功体験」です。私の担当するチームの選手の一人がトレーニングでこれまで挙げる事ができず、時には涙し、悔しい想いをしながらも諦めずに頑張りを続けた先にテストで無事成功！
努力することは大切ですが、努力が目的になってはダメ！その先に目標を達成するまで諦めずにやり続ける強さこそ今の時代に求められています。

■ 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

● 「健康保険組合の保険料 3年後には約55万円に 高齢化で」

[リンク]: <https://bit.ly/2Xsoc0k>

まあ、こんなのは明らかに時間の問題です。早くみんな保険に頼った医療や対症療法から脱却して、栄養療法や運動を本格導入しないと、悲惨ですよ。。。

● 「吉野家が米なし牛丼 ご飯の代わりに生野菜」

[リンク]: <https://bit.ly/2LzHG1X>

RIZAPとコラボした商品で、早速食べてきました。まあ、普通のサラダ牛丼です(笑)

● 「飲酒はもうクールじゃない? 「飲まない」生き方を選んだ人たちの禁酒白書。」

[リンク]: <https://bit.ly/2QFN0j1>

断酒が与える健康効果については、確かな証拠が存在する。昨年、医学誌『ランセット』で発表された世界の疾病負担研究 (Global Burden of Disease Study) によると、「安全な飲酒量というものはない」という。この研究によれば、アルコールの摂取による2016年の死亡者数は全世界で280万人にのぼり、15~49歳の年齢層における死亡および身体障害の主要危険因子は「飲酒」だという。

NEWS 5. 今月のオススメエクササイズ教えちゃいます塾

このコーナーでは、厳選し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>



■ 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. : 「栄養療法は子供にも有効ですか？」

A. : 「はい、むしろ体や脳の発育発達に非常に重要です。」

最近、この質問をいろんな人から受けます。

今の子供たちの栄養摂取状態は、「え...?ちょっと待って、、、」と言いたくなるほどひどい食生活を送っている場合もあり、これはハッキリ言うと親の責任。

子供達はある意味無条件に親が出す食事を日々摂取していて、太っていると言うより、太らされていると言ったほうがストレートですね。こんな状態では無礼承知で言うと、家畜と変わりありません。

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

2ヶ月間かけてやったとのこと、栄養療法をベースにした「CREDO食事ガイドライン」が完成しました！
正直、心折れそうになったのですが、お客様に説明する時には抜群に使いやすく、苦勞がようやく報われる日々。
さらに、栄養療法以外にも、実はCREDOのパーソナルトレーニングのサービス内容が刷新され、静かなパーソナルアップがなされています。継続したいというお客様の声は実感できるのですが、新規の方はパーソナルアップした内容をお楽しみいただけます。その秘密は、内容の中に「ヨガ」のメソッドを導入。柔軟性はもちろん、コアエクササイズ(体幹)の要素も盛り込み、非常に効果的です。
先日、西麻布のパーソナルトレーニング専門のジムに見学に行ったのですが、CREDOのサービス内容は全く引けを取っておらず、意気揚々と帰宅。
その内、東京進出しますかね(笑)