

## 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、『これを食べればサプリはいらない』（田村忠司著、東洋経済新聞社出版）

オススメ度：★★★★☆

「自分史上最高」のコンディションをつくる。ちょっとしたコツで365日元気！

「サプリは極力飲むな！」



- ★ 「胃腸の働きが悪ければどんな栄養を摂っても意味がない」 ビタミンB12は胃液に含まれる成分と結びつくことで吸収されますが、胃の調子が良くないと、ビタミンB12が吸収されず、貧血などのビタミンB12不足の症状を呈することになります。
- ★ 「高血圧の本当の原因」硬くて細い血管では、血液が流れにくいので、圧力をかけなければ身体の隅々まで酸素や栄養素を届けることができません。そのため心臓が頑張っ、て、血圧を上げているというのが高血圧の本質です。むやみに血圧だけを下げると、全身に酸素や栄養素が行き渡らなくなってしまう可能性もあります。
- ★ 血液をスムーズに循環させる日常生活の工夫で、最もオススメなのは体を動かすことです。またオメガ3系脂肪酸（α-リノレン酸、EPA、DHA）は血管の弾力性を維持し、血液を詰まりにくくし、中性脂肪を低下させる。
- ★ 必要以上にコレステロールを下げるのはかえって良くない。高齢者を対象にした研究でコレステロールが低いほど「うつ状態」になりやすく、「自立能力」や「認知力」も低下しやすいことが示唆されている。

#### 【山門のワンポイントアドバイス】

前作の「サプリメントの正体」と比較すると、ややインパクトに欠けるかなあと、正直思います。その中でも部分部分をみれば、所々に参考になる箇所が見られます。

よく私が長年担当している方々は「血液検査」を人間ドックなどで受けられるのですが、医者から十分な説明がなく、基準値よりも高いか低いかというようないかかわらないため、そもそも受ける意味があるのかわからない、という声も聞かれます。

もうはつきり言ってしまうと、現代では「医療格差」は確実に起こっています。どの医者にかかるのかによって、未然に防げる病気や怪我が大きく左右されるようになっていきます。それくらい現代医療は進んでいますよ。もうそれは、普通は知らなくて、医者なら大丈夫だろ、みんな同じだろ、という認識なら大間違い！（ジムの中でしか過激には言えないのですが…）

実は、トレーナー界も同じでして…誰が良くて誰が良くないか、それを一般の人が判断するのは難しい。要は口コミだけが物差しでしょうね。

#### 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



いやっほー！沖縄だあ〜♪

つい先日行われた高校女子サッカーの高校総体東北大会で、私が担当している専大北上高校が「準優勝」し、7月末に沖縄県で開催されるインターハイに出場が決まりました！！男子サッカー部も担当していますが、なんと男子は史上初の私立校優勝の快挙！！すごっ、

よーし、ゴーヤチャンプル食べるぞお！

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「ウマイ！」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

「ヘンプシードナッツ」 オススメ度：★★★★★

最近弊社はHempFoods JAPANさんと提携し、スーパーフードとして注目を集めこれから必ずブームを巻き起こすであろうヘンプシードを入手しました。

何と言ってもオメガ3系脂肪酸が摂取できる優れた食材で、亜鉛や鉄分、マグネシウムなどオススメな栄養素が効率的に摂取できるオススメ食材です。なんて言ってもクセがないので、うちの子供達は気にせずもりもり食べてます（笑）

## 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

- 6/2-3 高校総体岩手県女子サッカー予選 専大北上 7連覇
- 同じく 男子サッカー部 初優勝！IH出場
- 6/13 HP写真リニューアル計画指導 カメラマンと打合せ
- 6/16 専大北上女子サッカー部 決起BBQ
- 6/21~24 高校総体東北大会 専大北上準優勝！IH出場
- 6/25 ふるさと納税 事業者勉強会出席
- 4・5・6月、3カ月連続体験レッスン満席！



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



★「子供たちが食事が美味しい！  
てすごく褒めてくれるんです♪」

最近、強く思うのが、「子供の発育」にとって両親の食生活は極めて大切であるということ。

もうはっきり言ってしまうと、子供は悪くない！子供が太ったり、アレルギーで悩んだり、発達障害があったり、そして何より食事が悪い！

体を作っているのは、「食事」ですよ。まず、薬を飲みまくるよりも食事を整えましょうよ。とお客様にも力説し、子供たちから出てきたこの言葉最高！

■ 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

● 「初期大腸がんの目印発見」

[リンク]: <https://bit.ly/2X5cfwK>

リスクが高いとされた人は内視鏡で腸内を見て、がんの前段階のポリープや初期のがんがあれば取り除くなどの対処が可能になりそうだ。

● 「メタボ健診、低調なら交付金減」

[リンク]: <https://bit.ly/2XwprIE>

これからの時代はメタボであったら、医療保険を高くしたり、自己負担額を高くするようなことが普通になってくるでしょうね。だって、私なんて日頃病院とは無縁なのに結構保険料支払ってるのは、普通に考えればフェアじゃないですよ。

● 「OIST発ベンチャーが劇的に変える、プロテインドリンクの世界」

[リンク]: <https://bit.ly/2WYQRct>

粉のプロテインパウダーを固めるという新技術を開発したそうですが、これからこう言った持ち運びやすいサブリのようなものがバンバン世の中に出てくると思いますよ。

■ 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.: 「体験レッスンは最速でいつ受講できますか？」

A.: 「すみません、3カ月満席の状態が続いております。」

これに関しては大変申し訳ありません。正直言うと、最近嬉しいことに問い合わせ数が急増しており、明らかにお受けできる以上の数の体験受講の申込みをいただいております、お問い合わせいただいてもお待ちいただく状況となっております。

契約いただいて、スタートいただくのは現在8月となっている方もおり、どんどんすぐには実施できなくなっています。早い者勝ちと言っては何ですが、そんな状況です。

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

最近、お客様から私の強みに関して質問して見たところ、こう言われたんです。  
「山門さんには、いろいろ教えてもらってますが、一番は私自身の『考え方』が変わりましたよね。」  
と。つまり、私がなぜ多くの方を成功に導けるかがここに詰まっているようです。  
実はこの方はゴルフをされているのですが、担当してからスコアが劇的に向上！なんと先日とあるコンペの東北大会で優勝を飾ってしまうほどに急成長してしまっただけです！私も驚き。  
人間は誰しもが可能性に満ちている。  
とは簡単には言いますが、正確に言えば、これだけでは足りません。  
宝の持ち腐れの人はいっぱいいます。その宝である種に水をあげるためには、適切な導き手によって開花させる必要があるのです。要は潜在意識みたいなものですね。  
「潜在意識を開花させるトレーナー」  
うわっ、ハードル高すぎるので世間的には使えない笑

## 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>

