

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、『卵子の老化に負けない「妊娠体質」に変わる栄養セラピー』（古賀文敏・定真理子著、青春出版社）

オススメ度：★★★★☆

その食べ方では“ママになるための栄養”が足りません。最近不妊の相談ケースはとて増え、悩みとして急増しています。少子化が叫ばれる中で、子供が欲しくても「できない」というのにもやはり理由が存在しています。そんなヒントの一つになれば。



- ★ コレステロールが低いと卵子の減りが早い。
- ★ 女性が結婚する年齢が上がるのに伴い、高齢での妊娠・出産を望む人が増える一方、なかなか妊娠に望まない人も増えています。その理由のひとつが、最近よく知られるようになった「卵子の糖化」です。
- ★ 胎児や生まれたばかりの赤ちゃんは皆、高ケトン状態であることがわかった。妊娠後期の妊婦さんはコレステロール値が高く、胎児が母体に脂肪やタンパク質を要求している。
- ★ 胎児や妊婦のエネルギー源がブドウ糖ではなくケトン体であるならば、妊娠するために必要なエネルギーも、脂質を分解して得られるケトン体ではないかということが、十分予測できます。
- ★ アメリカで、5万人の閉経した女性を対象に、平均8年にわたって追跡調査した結果、「低脂肪＋野菜豊富な食生活」は、総コレステロール値を下げず、心血管疾患、乳がん、大腸がんのリスクを下げないことがわかりました。
- ★ AGE（終末糖化産物）のレベルが高い患者さんほど、卵胞の発育や受精、胚発育が不良。

【山門の本の要約】

この書籍の中で述べられている「妊娠体質をつくる10の習慣」として、一タンパク質を積極的にとり、二脂肪をエネルギー源として活用する、三小麦製品（グルテン）は控える、四血糖値を上げすぎない食べ方を、五果物は健康食品ではなく嗜好品、六栄養はよく噛んで食べてはじめて吸収される、七腸の健康も大切、八適度な運動は妊娠に必要、九感謝する心を忘れない、十信頼できるサプリメントを摂る、と書かれています。

健康に、または妊娠や出産に関して、最近切実に思っていることは、これからの時代は確実に「情報格差」が進行し、情報を持っている人と持っていない人との差が広がっていくこと。

国民皆保険もいつまで維持できるかわかりませんが、おまけにいまの先進医療のほとんどは保険適用外です。

つまり、個人が一人で最先端の情報にアクセスし学び続けるのには限界があり、信頼できる専門家を早めに見つけておくことは「今すぐ」取り組みはじめた方がいい事実です。

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



秋田県のアスレティック・フィールドに視察を兼ねて、子供達と遊びに行ってきたのですが、最高でした！

スケジュール的に閉園一時間前というギリギリの入園でしたが、遊びながら、相当に体を動かせる楽園。あんな施設を岩手でいつか作りたいですね。

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

「沖縄居酒屋 昭和村」 オススメ度：★★★★★

いや～、試合後に打ち上げていった沖縄居酒屋、一言で言えば最高すぎました！平和通りにあり、三線でひかれる沖縄民謡のステージがライブで披露され、盛り上がること間違いなし。ぜひ沖縄に行かれた際には体験いただきたいです。特に「乾杯」の合奏はもりあがりますよ！

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

- 7/5 人生初の生活習慣病予防検診へ 正直こんな無駄な検査をみんな毎年受けてるんだなあ、、、というのが本音。
- 7/6~7 仙台で脳科学、神経学に関するセミナー参加
- 7/9 クリニックで最新血液検査 相当有益
- 7/14 秋田県のアスレティック・フィールド視察
- 7/22 口内で、ふるさと納税返礼品 写真撮影
- 7/26~ 沖縄県のインターハイ 専大北上女子サッカー部



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



★ 「もし、ここに来ていなかったら、と考えると恐ろしいですね。」

ある意味最高の褒め言葉！

ドラえもん「もしもボックス」があるならばぜひ覗いてみたいのが、「もし、〇〇トレーナーと出会わなかったら」という世界。何も変わらないのであれば、僕らは存在価値なしなので、それはそれで真摯に受け止めるほかないのですが...（笑）ただ、人生は明確に変えられる。その変わった先の世界は楽しいですよ。

■ 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

- 「抗生物質が効く時代はあとわずか...医療を追い詰める耐性菌に反撃せよ」

[リンク]: <https://www.newsweekjapan.jp/stories/world/2019/07/post-12467.php>

うちのクライアントさんには全て伝えていますが、風邪を引いた際の抗生物質投与は本当に危険ですよ。

- 「イーロン・マスクの「ニューラルリンク」、脳埋め込みインタフェースを2020年にも臨床試験 iPhoneアプリで管理」

[リンク]: <https://nlab.itmedia.co.jp/nl/spv/1907/17/news146.html>

健康や医療に関してもテクノロジーの発展と主に大きく様変わりしてきます。そして確実にこういった体内に埋め込むという発想が主流になってきますよ。

- 「」

[リンク]: <https://bit.ly/2WYQRct>

NEWS 5. 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>



■ 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.：「持病を抱えているのですが、入会できますか？」

A.：「かかりつけ医から運動実施の許可が必要な場合があります。」

現在医療機関にかかっている方が、運動参加できないとは微塵も思いませんし、どんどん実施した方が良いと思っています。ただ、薬の副作用や持病との兼ね合いから、運動実施にあたり注意した方がよいことや留意点を改めて医師から確認はとっていただいた上でスタートいたします。憶測で行うのではなく、始めるにあたりあやふやな点はできるだけクとリアにした方が、お客様、トレーナーの双方に取ってもメリットがあると考えています。

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

最近、めっちゃくちや勉強しています。脳が爆発してしまうのでは、、、という感じで脳が燃え尽きています。血液検査で発覚したのですが、脳内の活動が活発なタイプは、脳でかなりのビタミンB6が消費されており、それはタンパク質代謝で大切な補酵素として働くため、食事だけでは十分量の摂取は難しいということが発覚したんです！
おお、これは新事実。
信頼が置けるサプリメントを摂取しているのですが、もう効果観面。
今は無敵状態で、ますます勉強がはかどり、それをお客様にもガンガン伝えてます。