

1. 橋本 直行
～「16時間空腹法」～

FLS会員 大阪商運の青木社長に教えていただいた「16時間空腹法」(私が勝手に名づけました)という健康法を、先日より実践しています。これは、1日のうちで16時間、カロリーを体に入れないという健康法です。睡眠時間を含んでOKです。理屈としては、胃腸をはじめとした内臓は、できるだけ休ませなければならないというものです。動かせば動かすほど、老化が進むそうです。これは、その後、何冊かの書物でも言われているのを確認しました。ずっと動き続けていてもよいのは、心臓と肺だけと言ってよいようです。

具体的には、朝食を抜きました。抜かなければ、実現できませんから。お付き合いがない日については、12:00ごろにランチを摂り、19:00ごろに夕飯を食べる以外は、何も食べないし、水やコーヒー、お茶、紅茶以外は、基本的に飲みません。すると…体の調子がいいです…マジです。もっと早くやっておけばよかったと思います。体が軽いです。老化を感じません(笑)

皆様も、ぜひ一度、「素直」に試していただければと思います。

2. 河内谷 庸高
～「大阪のうどん!」～

みなさんこんにちは! さて、今号は久しぶりの食べ物ネタです。私の好きな食べ物の一つにうどんがあるのですが、それも大阪の立ち食いうどんが大好きです。大阪うどんの特長は、出汁とねぎ(関西ではねぎと言えば青ねぎです)、そして何よりうどんのコシです。大阪うどんにはコシがありません(笑)。讃岐うどんに代表されるように、何でもかんでもコシがある方がいいと思われていることも多いですが、実は温かいうどんはコシがない方が美味しいのです。関東ではなかなかこの味を食べることができないので、大阪に戻ってきたときは、かなりの確率で立ち食いうどん店に寄っています。

そんな中でもオススメなのが、JR新大阪駅在来線コンコースにある「浪速そば」というお店です。出汁も美味しいのですが、このうどんは何といっても、全くコシがない(最高の褒め言葉です(笑))! 注文して10秒ですでるので、時間がないときや、新幹線と在来線との乗り継ぎの際にもちょうど利用できます。普通のうどん以外にも、うどんの出汁にラーメンのような細麺、牛肉、卵、天カスがたっぷり入った「新大阪そば」や、大阪らしくうどんにたこ焼きが入った「たこ焼きうどん」というような変わり種メニューもありますので、ぜひ一度立ち寄りみてください。

浪速そば <http://r.tabelog.com/osaka/A2703/A270301/27001390/>

4. 山本 大地
～「元気になるコツ? 和・洋・中のバランスを変えてみる!」～

いつもありがとうございます。突然ですが、今まで自分が食してきた「和・洋・中」の内訳を考えてみてください。ちなみに私は、「和食5・洋食1・中華4」くらいで、和食と中華に彩られた食生活でした。そこで、洋食が嫌いになくてもないので、「何でかな?」と考えてみましたが、答えは一目瞭然。お酒に起因していたようです。というのも、私自身、日本酒・焼酎・ビール…などはよく飲みますが、ワインを飲む機会をつくってきませんでした。つまり、日本酒や焼酎に合う食を選んでいた結果、和食・中華が中心になっていたのです。で、せっかくの1回きりの人生、いろんなものを試さないで損だなと思ったので、ワインを始めてみようと思ったわけでございます。船井総研でも言うことですが、自分を変えようと思ったときに必要なことは、

1) 付き合う人を変える 2) 住む場所を変える 3) 時間配分を変える とあります。これとは別に、元気になるために、食を変えてみることも一つスグにできる取り組みかもしれません。ちなみに写真は、銀座Velvia館にある、TRATTORIA LA COCORICO 価格も安く、フランクに楽しむことができます。是非機会があれば行かれてみてはいかがでしょうか? TRATTORIA LA COCORICO <http://mi-mo.jp/store.php?iid=0005&tid=00000308>

3. 小川 宏明
～「元気が出るお弁当」～

船井総研の社員の特徴の1つに出張が多いというのがあります。そういう話をお客様にすると「ご当地の名産とか食べられるのでは?」と言われることがありますが、日帰りの多い私はなかなかそういったものを食べる機会がないのが実際のところ(涙)。しかし、そんな中ずいぶんお弁当を発見! これです。「名古屋めし」。なんと名古屋の名産物が1つにつまったお弁当なのです。

手羽先、てんむす、ひつまぶし、みそかつ、きしめん、とりめし、どて、みそおでん、守口づけ、ういろ。すごい…

決して量が多いわけではないのですが、これ1つで名古屋が堪能できるというすくれもの弁当です。

これが人気ですぐに売り切れになってしまうのですが、先日ついに買えました! なかなかの美味でしたよ! ちなみに名古屋駅の改札を出たおみやげ屋さんで販売しています。

名古屋に行った際、時間がないよ～と言う方は是非1度ご賞味に下さい! もちろんお店で食べるものには勝てないですが名古屋を満喫できる一品です。

5. 松尾 沙代子
～「元気が出る海!」～

こんにちは! 船井総研の松尾沙代子です。先日、関西の水産業のお客様のところにお邪魔して、仕事に密着し、営業ツール作成を行ってありました。徐々に目の前に海を見て、自然も豊かで夜は星が見えて…朝っぱらから夜まで仕事ではあったのですが、やはり自然が豊かなところにいると元気になるよ!

写真はお手伝いしているところです。船井総研は本当に現場主義です。お客様の魚を卸している回転寿司チェーン店でご飯を食べたのですが、同じ店舗でも海の近くはやはりネタが違いますね! ぷりぷりでびっくりしました。ただし、全てのネタではありませんが…。

サーモンやマグロはほとんどが輸入で、地元でとれている鯛やはまちをいただきました。通常の生活では外食が多いので、新鮮であることはとても大切なことと感じました。

できるだけ、新鮮なものを口にしていきたいなと思います。ありがとうございました!!

