

「作り手の想い」が感じられる商品。

アイムプロテインは、



ピアニスト

横山 幸雄 氏

Yukio Arakawa

ピアニスト、エリザベト音楽大学客員教授、名古屋芸術大学特別客員教授。1971年東京生まれ。東京芸術大学附属高校入学後、87年にバリ国立高等音楽院に留学。1990年「ショパン国際コンクール」において、日本人としては歴代最年少で入賞を果たす。現在はピアニストとして活動する傍ら、東京と京都にレストランをオープンし、音楽と旬の食をプロデュースするなど、多岐にわたって活躍中。

Experience

vol. 22

2021
September

Text: Yuki Nakajima (ORTH0 Co.)
Yusuke Ogino (JELLYFISH)
Photo: Kenta Kuwabara
Design: Eiichi Endo (JELLYFISH)



健康食品開発のエキスパートとして、いのちの科学をやさしく人に届け続けていきます。

免疫プロテイン Q&A

第8回

免疫プロテインに関する素朴な疑問や質問にお答えします。



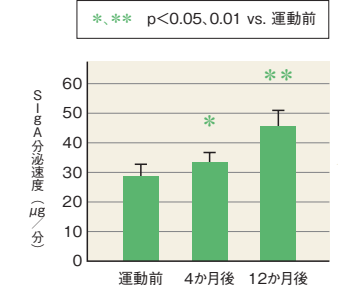
激しい運動によって免疫力が低下するって本当ですか？

適度な運動は免疫力を高める反面、運動強度が上がるほど免疫力が低下し、風邪も引きやすくなるとされています。



■ 適度な運動とは

私たちの身体には、ウイルスをはじめとした様々な有害物質から身体を守ってくれる「免疫」機能が備わっています。免疫力を高く保つためには、栄養バランスの良い食事や質の良い睡眠、そして適度な運動が欠かせません。右記の図のように、適度な運動を習慣づけることは免疫力の向上に非常に効果的です。これは、体中の筋肉を動かすことにより体温が上昇し、血行が良くなることで全身に酸素や栄養が行き届くようになるためです。さらに、運動によって溜まった疲労を解消するために、筋肉に血液が送り込まれるようになります。この働きによって代謝機能が高まるため、若々しく健康的な身体づくりにつながります。

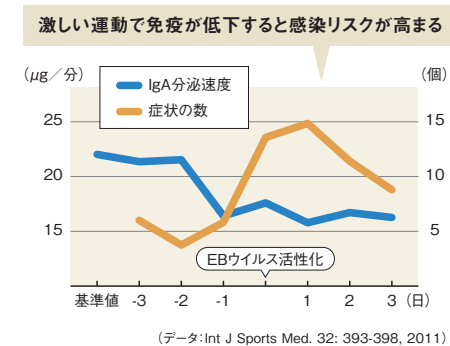


適度な運動は免疫力を高める
高齢者に適度な運動を続けてもらい、唾液中の免疫グロブリンAを測定した実験結果。運動前よりも、運動を継続した1年後のほうが免疫機能が高まっていることがわかります。

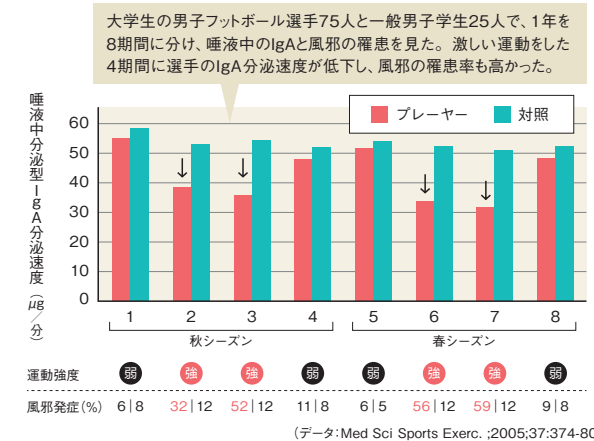
(出典: Akimoto T. et al. Br J Sports Med. 37: 76, 2003)

■ 運動強度が上がるほど免疫力が低下し、風邪も引きやすい

強化合宿中のラグビー選手の健康状態を1か月間調べた結果では、普段は身体の奥に潜伏しているEBウイルスが、32人中27人で活性化。その直前には、病原体から身体を守るIgAの分泌量の低下も確認されました。また、IgAが下がるにつれて、喉の痛みや咳などの風邪症状の出現数も増加(右グラフ)。つまり、強化合宿中にはそれだけ免疫力が落ちたということになります。



運動強度が高い場合に免疫力が低下することは、学生フットボール選手を対象に唾液中のIgA量、風邪の罹患率の関係を見た研究でも確認されています。この研究では激しい運動をした時期のIgAが低下し、罹患率も高くなる傾向が見られました。



(データ: Int J Sports Med. 32: 393-398, 2011) (データ: Med Sci Sports Exerc. 2005;37:374-80)

最新オルトニュース

テレビショッピングチャンネルQVCでオルトの商品が紹介されました。

8月19日のテレビショッピングチャンネルQVCの番組(9:00~10:00放送)でオルトの機能性表示食品「ホワイエット」が紹介されたところ、用意した6,000袋が完売となるなど、5月17日(15:00~16:00放送)の放送回に続いて大きな反響を呼びました。



テレビ収録の内容はこちらからご覧いただけます。
<https://qvc.jp/product.693509.html>

三越伊勢丹 新宿店でアイムプロテインのプロモーション販売を実施。

9月8日~21日、24日・25日に、三越伊勢丹 新宿店でアイムプロテインのプロモーション販売を行いました。アイムプロテインが「母乳の仕組みで作られたプロテイン」であることに興味を持ってお客様が非常に多く、想像以上の反響が得られました。今後も定期的に伊勢丹 新宿店でプロモーション販売を行う予定です。



MEET ORTHOS EMPLOYEES

オルト社員紹介



入社日 2016年11月
家族 妻、愛犬(豆柴♀)
趣味 テニス、キャンプ、カメラ、家の掃除



私が皆様を担当しています!

—どのような業務を担当していますか?

アイムプロテイン事業では、主に通信販売のカスタマーサポート等の顧客対応や売上管理をはじめ、フィットネスクラブ等への営業活動、会報誌やパンフレット、ホームページ等の販促物の制作など、幅広い業務を担当しております。一つひとつの仕事がどれも商品の価値を伝えることが求められるため、とてもやりがいがあります。

—お客様に対して大切にしていることは?

一人ひとりのお客様と向き合う時間を作ること何よりも大切にしています。私たちは通信販売というお客様のお顔が見えないビジネスをしているからこそ、どうしたらお客様に商品安心して使っていただけるか、魅力がきちんと伝わるのかを常に考える必要があると思っています。普段なかなか直接お話しができる機会が少ないからこそ、一人ひとりのお客様と向き合い、寄り添うことをこれからも心がけていきたいです。

—普段どのようなサプリメントを飲んでいますか?

アイムプロテインの他にはマルチビタミン・ミネラルや、必須脂肪酸であるEPA・DHAを毎日朝と夜に欠かさず飲むようにしています。ビタミン・ミネラルは不足しやすい栄養素です。EPA・DHAは体内で生成することができないため、長年にわたって飲み続けています。

—健康のために意識していることは?

食事に関しては、1日においてこまめにタンパク質を摂取することを心がけています。タンパク質を摂取しようとする、どうしても1食に偏りがちですが、下記のスケジュールのようにアイムプロテインや肉・魚・大豆などを上手に組み合わせるようにしています。また、食事の延長上になる話ですが、排便の際に、色や形を必ずチェックすることで自身の健康(腸)の状態を客観視しています。

- ① アイムプロテイン、トースト、サラダ
- ② ささみ・豆中心の手作り弁当
- ③ アイムプロテイン
- ④ 肉または魚+サラダ

いのちの科学をやさしく人に

私たちオルトは健康食品開発のエキスパートとして、会報誌「Experience」を通じて健康に役立つ情報をお届けします。

発行元: オルト株式会社 住所: 東京都渋谷区渋谷1-19-5 渋谷美竹ビル 3F URL: <https://www.ortho-corp.jp> お問い合わせ 電話: 0120-444-110 メール: info@orthobios.com 発行日: 2021年9月24日

アイムプロテインを飲むことで

日々の安心感が得られている

アイムプロテインの愛飲者に健康の秘訣を伺うこのコーナー。今回のゲストは、日本を代表する名ピアニストである横山幸雄氏。ピアニストとして活動する一方で、ワインエキスパートの資格を有しレストランのオーナーも務めるなど多方面で活躍する横山氏に、実践している健康法やアイムプロテインの魅力について伺いました。

22

im Protein
Member's Voice

横山 幸雄 氏

Yukio Yokoyama



「ピアニストは肉体的にも精神的にもタフな職業というイメージがありますが、横山さんは健康のために普段どのようなことに気をつけていらっしゃいますか？」

会報誌の読者の中には意外に思われる方も多くいらっしゃるかも知れませんが、ピアニストというのは、実はかなりの肉体的労働。演奏する曲の種類によって異なりますが、指を動かすのみの単調な曲もあれば、手首や肩、そして全身を運動させて音色の色彩を身体全体で表現しなければいけない曲もあり、肉体的にかなりハードな仕事なんです。とは言っても、本番のコンサート自体は身体を酷使することはあまりなく、コンサートの時間の長さを想定しておけばそれほど体力を消費することはありません。それよりも、大変なのは、コンサートに向けた準備の方です。コンサートに向けて新しいことに挑戦する時には、1日の練習時間が8時間以上に及ぶこともしばしば。練習

というのは頭も身体もフルに使うため、気力や体力、集中力が非常に求められるんです。だからこそ、私は心と身体を休めるための「休息」をかなり大切にしています。

私にとっての休息とは、毎日「ワイン」を嗜むこと。そして、美味しい食事や素晴らしい音楽に触れること。そうすることで、心と身体を休ませるようになっているんです。とは言っても、年齢を重ねるごとに頭も心も疲れやすくなっていますし、身体に疲労が残ることや体調を崩すこともあります。そんな風に疲労や体調不良を感じることも多くなり、「健康に対する意識を変えていかなければ」と思っていた矢先に、アイムプロテインと出会いました。

「どのようなきっかけでアイムプロテインと出会われたのでしょうか？」

アイムプロテインと出会ったのは、時期的にはコロナウイルスの感染拡大

いたんです。しかし、その知人から「ピアニストにも免疫力を高めることや健康管理が大切」と背中を押されたことや、私自身も「アイムプロテインなら、これ一つを飲むだけで良いな」と何か直感的に魅力を感じたことから、飲み始めるようになりました。

「アイムプロテインを飲み始めて1年ぐらいになると伺いましたが、どのように健康に役立っていますか？」

私はピアニストという仕事柄、普段から全身の神経を研ぎ澄まして演奏をしているため、自分自身のちよっとした体調の変化にも敏感なタイプ。アイムプロテインを飲むようになってからは、以前よりもよく眠れるようになってきました。風邪も引きにくくなったように感じています。アイムプロテインを飲み始めたことに加え、コロナウイルスの流行をきっかけに食

事や休息などの生活習慣も見直したことで、それが良い効果をもたらしている可能性もあるとは思いますが、アイムプロテインを飲むことで日々の安心感が得られているので、精神的な支えになることがアイムプロテインの魅力だと思えますね。

ちなみに、私は朝、アイムプロテインをヨーグルトにトッピングして飲むことが多いのですが、これがとても良い。特に前の晩、飲み過ぎたり食べ過ぎたりした時には朝食代わりにとっても非常に良いと思います。

「少し話が変わるのですが、横山さんはワインエキスパートの資格を持っている。ワインの造詣が深い方だと思えます。ワインとアイムプロテインには何か共通するものがありますか？」

最初に少しだけワインの話させて頂きますと、私が初めてワインに触れたのは16歳の時で、パリに留学していた頃でした。フランスでは16歳からお酒を飲むことができるので、留学先のパリ音楽院の食堂にもワインが置いてあったんです。学生の頃は、日本円で300円ぐらいのワインをよく飲んでいましたね。様々な種類のワインを嗜んでいくうちに、葡萄の種類はもちろん、産地や年代による味の違いや、同じ区画の葡萄でも醸造家によって味が違ふこと、作られる工程や作り手の想いといったことにも、非常に興味を持つようになりまして。こうした青年期の経験から、私にとってワインは風味や味わいを楽しむだけのものではなく、作り手の考え方や想いを知ること等で知的に楽しむものでもあるんです。少し前置きが長くなってしまいました。ワインとアイムプロテインの共通点と

いうことで言えば、アイムプロテインには年代もののヴェンテージワインのような奥行きや深さを感じます。アイムプロテインには、開発に対する想いの強さや歴史の深さ、世の中に対して役立ちたいといった「作り手の想い」が直感的に感じられるからです。私はプロテインの定義や種類にはあまり詳しくないのですが、アイムプロテインが「母乳の仕組みで作られた食品である」という所に、従来のサプリメントの枠を超えた作り手の想いやこだわりを感じて興味を持ちました。

「どのような方にアイムプロテインをお勧めしたいですか？」

私と同じようにサプリメントを「あれもこれも」と飲むことに抵抗感がある方にこそ、ぜひアイムプロテインを飲んで欲しいですね。恐らくほとんどの方はプロテインに対して、「トレーニングのような強度の高い運動をする人が飲むもので、自分には関係のないもの」というネガティブなイメージや先入観を持たれていると思います。私自身もサプリメントや健康食品を摂る機会がほとんどなかったため、プロテインに対しては「自分には関係のないもの」という先入観を持っていました。しかし、そんな私がアイムプロテインと出会い、歴史や作り手の想いを知ることによって「自分が知らなかっただけで実はこんな素晴らしい商品があったのか!」と感心しました。人間は、先入観によって自分の知識や経験で物事を判断してしまいがちですが、アイムプロテインの作り手の想いをより多くの方に知って頂き、自分自身の生活や健康、そしてこれからの人生を生き抜くために必要な商品だと判断してもらえたら嬉しいですね。

サプリメントに抵抗感がある方にこそ、アイムプロテインを飲んで欲しい



「PEGASO (ペガソ)」ではレストランの他、セレクトワインのオンラインショップも運営。熟成し飲み頃を迎えたブルゴーニュ、シャンパーニュ、イタリアワインを多数用意している。

▶購入先
<https://pegasowine.net/>



本紙の取材場所で伺った南青山の高級住宅街にある横山氏オーナーを務めるイタリアンレストラン「PEGASO (ペガソ)」。厳選した素材で作る上質な料理と多彩なワインが堪能できる。また、お店には「スタインウェイ」というグランドピアノがあり、時よりサロンコンサートが行われている。