



杉浦蘭

Sugiura  
Ran

# 「食事が最強の ビジネス戦略 である」

大和書房

# 「食事が最強の ビジネス戦略 である」

杉浦  
蘭

Sugiura  
Ran

大和書房

杉浦 蘭 (すぎうら らん)

経営者専門エグゼクティブ・コーチ。大手人材コンサルティング会社の創業期に入社し、コンサルティング営業として、約10年間、クライアント経営者3500名の栄枯盛衰を共に体験する。オーナー会長、2代目社長をサポートする立場に身を置き、ベンチャー企業の創業期から成熟期を共に駆け抜ける。経営者1500名との接待・会食のアレンジをしたり、公私にわたり経営者と共に食事をとる中で、長きにわたり成功し続ける経営者と、短期で消えていく経営者の習慣の違いを見いだす。独自の食事メソッド「個食のススメ」を確立。2012年経営者専門のエグゼクティブ・コンサルタントとして独立。成功し続ける経営者の習慣づくりを広めるため、2013年より執筆活動を開始。経営者、ビジネスマンの美と健康のための食事を指導。

RUN JAPAN 代表

一般社団法人日本ヒーリングフード協会理事、同協会ヒーリングフード・エキスパート・インストラクター。

現代人に賢い食事を指南する「個食のススメ」を運営（準備中）

## 「<sup>しょくじ</sup>食事」が最強の<sup>さいきょう</sup>ビジネス戦略である<sup>せんりやく</sup>

2014年6月20日 第1刷発行

著者———<sup>すぎうら らん</sup>杉浦 蘭  
発行者———<sup>さふさ せい</sup>佐藤 靖  
発行所———<sup>だいわ</sup>大和書房  
東京都文京区関口1-33-4  
電話 03-3203-4511

プロデュース—— 舩田光洋  
編集協力——— 舩田麗  
カバーデザイン — 小口翔平 (tobufune)  
カバーイラスト — タケウマ  
本文デザイン・DTP・イラスト— 松好那名 (matt's work)

カバー印刷——— 歩プロセス  
本文印刷——— 信毎書籍印刷  
製本 ————— 小泉製本

©2014 Ran Sugiura Printed in Japan

ISBN978-4-479-79442-4

乱丁・落丁本はお取り替えいたします

<http://www.daiwashobo.co.jp>

「食事」が最強の  
ビジネス戦略である

はじめに — 4

## 第1章

# 年収2000万円超えを目指すなら 「食べ方」を変えなさい

◆年収2000万円を維持する人は

×仕事を一番に考えている

○食べることを何よりも優先する — 18

◆年収2000万円を維持する人は

×ジムに通って運動している

○運動は特にしない。食事を変えている — 22

◆年収2000万円を維持する人は

×炭水化物を抜いている

○お米をモリモリ食べる — 26

◆年収2000万円を維持する人は

×スタミナをつけるために食べる

○排泄力を高めるために食べる——30

◆年収2000万円を維持する人は

×食事も毎日エネルギー

○地味食で食欲をコントロール——34

**column** メタボや肥満、生活習慣病の原因は「代謝不良」——37

◆年収2000万円を維持する人は

×忙しい日はランチを抜く

○忙しい日こそ、よく噛みしめてゆっくり食べる——40

◆年収2000万円を維持する人は

×カロリー制限をして食べる

○食べたいものはガマンしない——43

**column** 現代型栄養失調を改善する、おすすめの食べ合わせ——47

◆年収2000万円を維持する人は

×毎日、体重計に乗っている

○鏡とスリムな服、そして異性で体重調整——49



◆年収2000万円を維持する人は

×空腹に襲われるまで食べない

○空腹になり過ぎない——54

◆年収2000万円を維持する人は

×疲れたら甘いもの

○疲れたら梅干しおにぎり——58

◆年収2000万円を維持する人は

×とりあえずビール

○1杯目からウイスキーをロックで——63

◆年収2000万円を維持する人は

×野菜サラダを注文する

○漬け物を注文する——67

◆年収2000万円を維持する人は

×シメはラーメンで明日の活力をつける

○シメは味噌汁で脂肪を溶かす——72

## ビジネス戦略としての「外食・接待」十のルール

一、会食は「自分の分身」を手に入れる場である——78

■ 敵か味方が見極める

二、店は自分の足で探す——81

■ 店の選び方、行きつけの作り方

1 ■ 客層は一流か？ ↓ 常連客に近づいてみる

2 ■ 交渉できる余地があるか？ ↓ 少し難しいリクエストをしてみる

3 ■ 自分を大切に扱ってくれるか？ ↓ 個別の対応をしてもらえるか見る

■ 狙いはビル2階の店

三、行きつけの店を3軒以上持つ——88

■ 郷土料理と漁師がおもてなし

■ 個室でなくては駄目な2つの理由

■ ストーリーを描いて準備。お店で集合はしない

四、最良のサービスを受けるために、最良の顧客を演じる——98

■ 5分後に行きたい時でも電話予約を欠かさない





五、お店を最高のチームにする――101

■VIP顧客を紹介してもらう

六、会食にふさわしい3つの話題を提供する――107

■事前に感情を決めておく

■まずは鉄板、出身地&出身校

■ユーモアを磨いておく

七、余韻を楽しませるおみやげを持たせる――116

■おみやげ定番ベスト5

八、ファミリーにしたい人は、2軒目のBARに誘う――119

■お礼は帰宅後すぐに

九、自分の将来のため、若者に投資する――123

■後輩や部下の食事代は全額払う

十、接待する本人が一番楽しむ――126

■会食・接待の結果に一喜一憂しない

**column** 私が体験した究極のおもてなし――129

# 食事で「欲」をコントロールする

食事の仕方にあなたの「欲」が表れている — 134

**タイプ1** 欲望のコントロールができない「自堕落タイプ」 — 140

**タイプ2** 安物の買い占めに走る「保身タイプ」 — 142

**タイプ3** 周囲と合わせることが望む「調和タイプ」 — 145

**タイプ4** 好き嫌いが激しい「こだわりタイプ」 — 148

**タイプ5** バランスのとれた「自己実現タイプ」 — 151

**タイプ6** すべてに感謝できる「社会貢献タイプ」 — 153

自分のタイプを知れば長期的な成功がしやすくなる — 156



実践!

幸せな成功者への第一歩「個食のススメ」

「個食」で心身を清め満足感を得る — 160

- 「お付き合い」の飲み会・食事が健康を害する
- 個食をすると、食べ過ぎなくなる
- 日々の食事選択力を磨くことが、人生の選択力を磨く
- 感謝・反省の習慣で欲をコントロールする

個食の効果① … 疲労回復、心のリセット — 169

個食の効果② … アイデアが湧いてくる — 172

個食の効果③ … 「感謝」「反省」が身につく — 174

個食の作法 — 177

一人の時間を捻出する — 186

食事のバランスを取り戻す3つのポイント チェックシート — 190

自炊で家族・パートナーとの結束を固めよう—— 192

10分でできる栄養満点の自炊にチャレンジ！—— 195

玄米おにぎり&味噌玉の作り方—— 196

■玄米はデトックス効果大！

■調味料を変えると劇的に美味しくなる

■味噌の選び方

全国のお取り寄せブランド食材—— 206

おわりに—— 212



あなたが一日の中で、

最も意識を傾けているものは何ですか？

これまで、何に

お金と時間の自己投資をしてきましたか？

もしかしたらあなたは、毎日仕事に多くの時間を割き、睡眠もろくにとらず、家族や恋人、友人と会っていても仕事のことで頭がいっぱいかもしれません。

でも、そのやり方で生産性は上がっていますか？

成功していますか？

幸せですか？

お金、時間、心の自由を手に入れましたか？

実は、ビジネスで大きな成功を遂げ、理想の人生を謳歌している方々には、仕事よりも大切になっているものがあります。一般のビジネスマンが想像するより、もっとカンタンで、人間にとって根本的なことをとても大切に行っているのです。

それが、「食」なんです。

---

## はじめに

はじめまして。私は杉浦蘭と申します。エグゼクティブ・コーチとして、主に経営者や幹部に食事指導、接待・会食のプランニング、コーディネートをしています。

食に関する仕事をする前は、創業期の人材コンサルティング会社に入社し、営業として10年間、経営者と企業の栄枯盛衰を共に歩んでいました。

そしてありがたいことに、仕事に限らずプライベートの場でも企業のトップの方々と一緒に過ごす機会に恵まれ、**延べ1500名の成功者の方々と会食を続けてきました。**

トップの方々は、必ずしも皆が幸せな成功者とは限りません。一時の成功が短命に終わり2〜3年で消えて行く人、時間に追われ健康を害する人、大切な人が離れていってしまう人など、不幸せな人もたくさんいらっしゃいます。

幸せな成功者とはどういう方なのでしょう。

- ・ 長きにわたり成功し続けている人
- ・ 心身が健康である人
- ・ お金と時間の豊さを手にしている人（年収2000万円以上）
- ・ 運と人に恵まれている人
- ・ 人生を謳歌している人

何千人もの方とご一緒する中で、私はこのような人が幸せな成功者であり、短命で終わる不幸な成功者との間には習慣の違いが明確にあることが分かりました。

**幸せな成功者は、例外なく「食」を大切にしていたのです。**

同時期に、私自身もストレスで暴飲暴食をしていたのを顧み、食との向き合い方を変えてみたところ、自然と10kgの減量、理想のパートナーとの結婚、好きな仕事での独立、収入アップなどを叶えられ、人間関係、お金で悩むことも減り、運がとも良くなりました。何より、忙しさを言い訳にして疎かになっていた身近な人への感謝の気持ちを行動に移

せるようになり、周囲から嫌いな人、苦手な人がいなくなり、日々の幸福感が増したので  
す。以来、食の仕事を手がけています。

## ■なぜ、「食」が一番大切なのか？

長きにわたり成功している人は、「食のマネジメント」に最も意識を傾けています。ま  
ず、食事をしっかり管理することで、最大の資本である自分の心と体をベストな状態に保  
つことをとても大切に考えています。最高のパフォーマンスを生み出し続けるために、エ  
ネルギーやストレス、欲のコントロールをしています。

彼らの「食」に対する哲学、マネジメントスキルを取り入れることで、成功は加速する  
ことでしょう。

さらに、もうひとつ、本書でお伝えしたいことがあります。

それは、彼らが「食」をビジネスの戦略、戦術として使っていることです。