

姫野友美

心療内科医・医学博士

成功する人は 缶コーヒーを 飲まない

「すべてが
うまく回りだす」
黄金の食習慣

天及反印



成功する人は缶コーヒーを飲まない
「すべてがうまく回りだす」黄金の食習慣

姫野友美

静岡県に生まれる。東京医科歯科大学卒業。心療内科医、医学博士。日本薬科大学漢方薬学科教授。現在、ひめのともみクリニック院長として診察を行なうかたわら、テレビ東京系「主治医が見つかる診療所」、「たけしのニッポンのミカタ」、TBS系「カラダのキモチ」、TBSラジオ「生島ヒロシのおはよう一直線」などコメントーターとしても活躍している。

著書には『女はなぜ突然怒り出すのか?』（角川書店）、『疲れがなかなかとれないのは「脳」が原因だった』『心療内科に行く前に食事を変えなさい』（以上、青春出版社）などがある。

講談社+α新書

550-1 C



せいこう ひと かん の
成功する人は缶コーヒーを飲まない

「すべてがうまく回りだす」黄金の食習慣

ひめのともみ
姫野友美 ©Tomomi Himeno 2011

2011年4月20日第1刷発行

2012年5月11日第14刷発行

発行者———鈴木 哲

発行所———株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部(03)5395-3532

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

デザイン———鈴木成一デザイン室

カバー印刷———共同印刷株式会社

印刷———慶昌堂印刷株式会社

製本———牧製本印刷株式会社

定価はカバーに表示してあります。

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えます。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは生活文化第三出版部あてにお願いいたします。

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することはたとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

Printed in Japan

ISBN978-4-06-272701-3

●目次

はじめに——ビジネスチャンスは食で決まる 3

第1章 なぜ、あの社員は職場で居眠りばかりするのか?——食生活が出世を決める

缶コーヒーで社員が居眠りをする!? 12

砂糖の依存性は麻薬と同じ 30

低血糖症は血糖調節の異常 14

“不機嫌な職場”は食べ物が原因!? 32

精神疾患の背後に潜む低血糖症 20

職場うつは経済的損失になる 35

会社に行けない理由は砂糖だった 21

栄養障害が招く新型うつ病 37

現代人は国民総糖質過多 23

メタボとうつは一卵性双生児 38

草食系男子は日本を減ぼす 28

食べていても栄養不足の現代人 42

第2章 トップセールスマンにはなぜ「肉食系男子」が多いのか？

——仕事ができる人の「食の常識」

- 肉を食べれば頭の回転が速くなる 52
- タンパク質は代わりがきかない 54
- 草食系男子は栄養不足 57
- 大物は肉食系が多い!? 59
- 和食＋肉食が人類を救う 62
- 眠気覚ましにはアミノ酸 64
- チョコを食べると疲労感が増す 65
- スイーツ男子はメタボ予備軍 68
- スイーツの誘惑に負けたときは 70
- 朝食には必ずゆで卵 72
- 卵でコレステロールは上がらない 74
- 仕事の効率を上げる食べ方 76
- ランチの主食を抜いて居眠り防止 79
- 集中力の低下はビタミンB群不足 80
- 和風テイストに要注意 84
- サラダだけでは健康にならない 88
- 野菜ジュースで不健康になる 90
- 酒は選べば百薬の長 92
- 糖質ゼロと糖類ゼロの違いとは？ 96
- 痛風とプリン体は無関係!? 97
- 外食、コンビニ食の正しい選び方 100
- よい油は頭の回転を早める 104

第3章

デキる男は女性上司の扱いもうまい!?

——コミュニケーションの処方箋

声のハリが仕事を成功に導く 107

「若ハゲ」は栄養失調が原因 109

“セックスミネラル” 亜鉛の役目 112

コラーム—なぜアミノ酸が生殖機能に

効果的なのか 114

タバコと缶コーヒーは老化を早める 116

ビタミンCはマルチプレイヤー 118

仕事ができる男の条件 122

栄養満点は人生も満点に近づく 126

子どもの健康は栄養で守る 127

表情とビジネスの成功法則 130

良好な人間関係が仕事運を上げる 132

女の本音は「話を聞いてほしい」 134

女性部下はこまめに褒める 136

叱るときは褒めてから 138

説得するときには感情に訴える 139

苦手な「女性上司」とのつき合い方 142

困った部下への処方箋 147

コラーム—桃太郎とかぐや姫の明暗 151

第4章 仕事ストレスに負けない心と体づくり——成功を導く黄金の食習慣

ストレスに克つ「3つのメイク」 158

睡眠で栄養を充電 160

栄養は腸から吸収される 161

乳酸菌と食物繊維で腸イケメン 162

コラム——発酵食品のパワーに注目 166

腸と栄養の深い関係 168

意外と多い男性の鉄不足 169

コラム——鉄は生命の起源 171

効果は後からついてくる 173

成功を呼ぶ5つの食習慣 176

食べ方ひとつで人生が変わる 178

あとがき 181

天又及

成功する人は缶コーヒーを飲まない

「すべてがうまく回りだす」黄金の食習慣

講談社 α 新書
プラスアルファ

はじめに——ビジネスチャンスは「食」で決まる

『たったひとつの習慣で変わる』『これをマスターすれば成功できる』といった、ビジネスのハウツー本は多い。自分を変えたいと意気込みながら読み、内容に感銘を受けて前向きな気持ちになると、何となくできそうな気がしてくるのだが、けっきょくうまく行かなくて時間だけが過ぎていないだろうか。

たしかに成功した人が実践したテクニックなのだから、言われた通りにやればできるのかもしれない。しかし実際にやれるかどうかの境目にあるもの、成功をつかめるかどうかを分けるものが「精神論」であるならば、誰にでもできるといふわけにはいかない。

「さあ、やるぞ!」と気持ちを高めて、それを最後まで維持できなければ、成功へのレースを走り切ることは難しいからだ。

このような精神論を実践できて、なおかつ成功をつかめる人というのは、じつは非常に「燃費のよい体」を持っている。燃費のよい車ならば1リットルのガソリンでレースを完走できるが、燃費が悪い車はガス欠を起こして途中でリタイア。この違いと考えればわかりやすいだろう。

では一体、燃費の違いはどこにあるのか。それは体のなかの酵素の形の違いにある。

人それぞれ体格や顔つきが違うように、私たちの体内の酵素の働き方には個人差があり、結合部位にわずかな違いがあるだけで、同じ機能を発揮するために40倍もの差が生まれてしまうこともある。

同じ食事をしているのに精力的に仕事のできるAさんと、すぐ集中力が切れて疲れやすいBさんがいるのは、酵素の働き方が違うから。これは太りやすい人と太りにくい人の違いと似ている。つまり、いつもあと一歩届かなくて悔しい思いをするのは、けっしてあなたの能力だけに問題があるわけではない。生まれたときから決まっている、遺伝的素因に左右されている部分も大きいのだ。

だからといって諦める必要はまったくない。酵素の働きは食べものから取った栄養素が原料となり、また酵素を活性化させるのも栄養素。つまり1リットルで足りないのであれば、それに見合うガソリン^Ⅱ栄養素を入れてレースを走ればいいだけだ。

栄養素を入れる方法、それは何を食べるかということ。あなたのガソリンステーションは「食事」であることを思い出してほしい。食を疎かにしていると仕事に必要な栄養素を損^とねていないのだから、いつまで経っても変わらない。これはあなた自身だけではない。同僚や部下、もしかしたら上司もまちがった給油で「ガス欠直前状態」かもしれないのだ。

普通のサラリーマンが、ビル・ゲイツ氏や孫正義氏のように燃費よく仕事ができるかといえ
ば、答えは「ノー」だ。だが、よい栄養素を入れることで、近づくことはできる。酵素の機能が
最大限に引き出されたとき、あなたの能力がどこまで伸びるのか、その展望は無限大に広がって
いるのだ。

バリバリ仕事ができるスタミナをつけるために、集中力を継続させるために、あなたの身体機
能を最大限に発揮させる食べ方をしてみよう。それだけで今まで足りなかった部分を、可能な限
り埋めることができる。努力や根性だけでは埋めることができなかった差を縮める方法は、実
は、簡単なことなのだ。食事を変えればいいだけである。

本書には、精神論だけでは伸ばすことができなかったあなたの能力を、手軽に高めるヒントが
たくさん詰まっている。自分の食生活のなかで取り入れやすいものから、まずひとつ実践してみ
てほしい。何か新しい習慣を加えて実践するのは難しいが、毎日食べているものを燃費アップに
役立つ内容に置き換えたり、積極的に食べたりにするだけでいい。

たとえば間食にスイーツやスナック菓子を食べるのをやめて、チーズやナッツを食べる、ラン
チは肉や魚、豆腐などタンパク質を多く食べるといった具合だ。

まずは1カ月続けてみてほしい。

燃費の差がうまったとき、あなたが変身できる瞬間がやってくる。栄養素が変身のスイッチを入れて、頭脳を働かせる武器や戦闘スーツとなり、やる気や困難に打ち克つ考え方などでは越えられなかった精神論の限界を、ラクラクと飛び越えていけるだろう。

あなたはいまからでも「スーパービジネスマン」に変身できるのだ。

●目次

はじめに——ビジネスチャンスは食で決まる 3

第1章 なぜ、あの社員は職場で居眠りばかりするのか?——食生活が出世を決める

缶コーヒーで社員が居眠りをする!? 12

砂糖の依存性は麻薬と同じ 30

低血糖症は血糖調節の異常 14

“不機嫌な職場”は食べ物が原因!? 32

精神疾患の背後に潜む低血糖症 20

職場うつは経済的損失になる 35

会社に行けない理由は砂糖だった 21

栄養障害が招く新型うつ病 37

現代人は国民総糖質過多 23

メタボとうつは一卵性双生児 38

草食系男子は日本を減ぼす 28

食べていても栄養不足の現代人 42

第2章 トップセールスマンにはなぜ「肉食系男子」が多いのか？

——仕事ができる人の「食の常識」

- 肉を食べれば頭の回転が速くなる 52
- タンパク質は代わりがきかない 54
- 草食系男子は栄養不足 57
- 大物は肉食系が多い!? 59
- 和食＋肉食が人類を救う 62
- 眠気覚ましにはアミノ酸 64
- チョコを食べると疲労感が増す 65
- スイーツ男子はメタボ予備軍 68
- スイーツの誘惑に負けたときは 70
- 朝食には必ずゆで卵 72
- 卵でコレステロールは上がらない 74
- 仕事の効率を上げる食べ方 76
- ランチの主食を抜いて居眠り防止 79
- 集中力の低下はビタミンB群不足 80
- 和風テイストに要注意 84
- サラダだけでは健康にならない 88
- 野菜ジュースで不健康になる 90
- 酒は選べば百薬の長 92
- 糖質ゼロと糖類ゼロの違いとは？ 96
- 痛風とプリン体は無関係!? 97
- 外食、コンビニ食の正しい選び方 100
- よい油は頭の回転を早める 104

第3章

デキる男は女性上司の扱いもうまい!?

——コミュニケーションの処方箋

声のハリが仕事を成功に導く 107

「若ハゲ」は栄養失調が原因 109

“セックスミネラル” 亜鉛の役目 112

コラーム—なぜアミノ酸が生殖機能に

効果的なのか 114

タバコと缶コーヒーは老化を早める 116

ビタミンCはマルチプレイヤー 118

仕事ができる男の条件 122

栄養満点は人生も満点に近づく 126

子どもの健康は栄養で守る 127

表情とビジネスの成功法則 130

良好な人間関係が仕事運を上げる 132

女の本音は「話を聞いてほしい」 134

女性部下はこまめに褒める 136

叱るときは褒めてから 138

説得するときには感情に訴える 139

苦手な「女性上司」とのつき合い方 142

困った部下への処方箋 147

コラーム—桃太郎とかぐや姫の明暗 151

第4章 仕事ストレスに負けない心と体づくり——成功を導く黄金の食習慣

ストレスに克つ「3つのメイク」 158

睡眠で栄養を充電 160

栄養は腸から吸収される 161

乳酸菌と食物繊維で腸イケメン 162

コラム——発酵食品のパワーに注目 166

腸と栄養の深い関係 168

意外と多い男性の鉄不足 169

コラム——鉄は生命の起源 171

効果は後からついてくる 173

成功を呼ぶ5つの食習慣 176

食べ方ひとつで人生が変わる 178

あとがき 181