

自分も誰かも
幸せになる独立・開業

アントレ ENTRE

2008.8月号 / 隔月刊 定価500円
<http://entre.yahoo.co.jp>

自分らしいわくわくライフを見つけよう

新・起業家13人 「この仕事が、私です」



東国原英夫、小池百合子、古田敦也、ドン小西...

実は、ワタシも起業人!

マンガ「わくわく独立」白書
【自分らしい独立】発見ノート

1997年10月13日第三種郵便物認可 2008年8月1日発行 第12巻第8号通巻143号



自分を捨てない。稼ぎもあきらめない。
さらば! ゴリゴリ起業
ハロ〜♪ わくわく独立



自分らしい独立発見! アクセスも簡単!
独立支援情報・102件

独立体感 イベント アントレフェア in 東京ビッグサイト

RECRUIT

起業家の食卓

起業家たちの1週間の食事をリサーチ。その中から、特に独立力を高めるメニューをピックアップして、ご紹介します。

豚肉のしょうが焼きとオニオンサラダ

吉本俊宏さん

株式会社WEBマーケティング総合研究所
代表取締役

1964年、兵庫県生まれ。大学卒業後、三菱東京UFJ銀行で社内基幹システム開発を担当。野村総合研究所に転職し、上級ITコンサルタントとして活躍。2002年、創業。PCサイトを携帯サイトに自動変換する「ブログde携帯サイト」が好評。
<http://www.blogdekeitai.jp>



【吉本さんのある1週間のメニュー】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝	納豆(しらす・ごま入り)、十五穀米、青汁	バナナ、アメリカンチェリー、アイスカフェオレ、青汁	十五穀米納豆青汁	十五穀米納豆青汁	十五穀米納豆青汁	パン、アイスカフェオレ、ウインナー、レタス、温泉卵	十五穀米黒豆納豆青汁
昼	巻き寿司	牛井おしんこお味噌汁	巻き寿司	モスバーガー			ラーメン
夜	白米、サイコロステーキ(焼肉たれ)、サラダ(レタス・オニオン・きゅうり)、トマト、冷奴(ねぎ・かつおぶし)、お味噌汁(わかめ・ねぎ・とうふ)、青汁	うどんぎょうざ(うどん/にら/豚挽き肉/卵)青汁	白米しょうが焼きサラダ(レタス・水菜・オニオン)青汁	白米、牛肉おろしボン酢、スライスオニオン、冷奴、サラダ、じゃがいもスライスソテー	おさしみほか(外食)青汁	お寿司(外食)青汁	焼きうどん(キャベツ・にんじん・玉ねぎ・にら・豚肉)

豚肉のしょうが焼き

＜材料＞1人前 豚ロース肉 120g(A:しょう油 大さじ1と1/3、みりん 大さじ1と1/3、酒 小さじ1)、ショウガ(おろし)小さじ1、ニンニク(おろし)小さじ1、オイスターソース 小さじ1/2、サラダ油 大さじ1、(付け合わせ:キャベツ50g、トマト50g、レモン1/8切れ)
＜作り方＞①Aを混ぜ合わせ、そこに豚肉を漬け込む。②キャベツは千切りにし、1、2分水にさらし水気を切っておく。トマト、レモンはくし形に切る。③熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を焼き目がつくまで焼く。④キャベツ、トマトを皿に盛り、③をのせ、レモンを添える。

オニオンサラダ

＜材料＞1人前 レタス 15g、水菜 10g、玉ネギ 25g
＜作り方＞①レタスはキレイに洗い水気を切り、手で食べやすい大きさにちぎる。水菜は洗い、水気を切ったら4、5cmの長さに切る。玉ネギは薄くスライスし、水にさらす。②①をお皿に盛る。

管理栄養士が厳しくチェック

ビタミンB1の上手な摂取がエネルギーを増大させます

吉本さんの食事の良い点は「毎日朝食をバランス良く食べている」「元気のビタミンと呼ばれるビタミンB1を上手な食べ合わせでとっている(豚肉と玉ネギ、または冷奴と長ネギ)」こと。朝食に、脳や体を動かすエネルギー源となる「主食のご飯」に、食物繊維を補給する十五穀米を取り入れているのがいいですね。風邪予防に効果的な「青汁」も大切です。また、体内でエネルギーをつくり出す際に不可欠なビタミンB1。玉ネギや長ネギ、ニンニクなどに含まれる成分「アリシン」と一緒に取ることで、ビタミンB1の働きを良くします。吉本さんは、これらがしっかりしていたので朝から頭や体がフル稼働し、効率良い仕事ができているのではないのでしょうか。



こばたてるみ

管理栄養士・健康運動指導士
(株)しよくスポーツ 代表取締役

国立健康・栄養研究所非常勤職員やフリー活動を経て、2005年創業。トップアスリートの栄養サポートなどを手がけ、今年法人化。<http://www.shoku-sports.jp>

料理好きで妻のおかげでバランスよく食事しています。起業前後の食事で変わったのはランチ内容です。起業当初、極貧生活だった私は、毎日190円の素うどんを食べていました。食費のセーブなんて学生以来でしたよ。半年前に子供から「メタボ」と指摘され、以来食事には気を付けるようになりましたね(笑)。うちは妻が料理好きなきっかけもあって、おかげで血数が多く、そのうえ家族が残したものですべて私が片付けていたことが、体重増加につながったようです。改善点として、体にいいものを取るべく青汁を飲

む習慣をつけました。一日1回は白米でなく、十五穀米を食べるようになっていました。平日の夜の夕食はほとんどなく、人と会う時はもっぱらランチにしています。週末に子供が好きなすしを食べに行きますが、私はなるべく脂肪分の少ない魚を選んでますね。最近、「病気になるない生き方」という本を読み、体にいいものを取りたいと思うようになり、ご飯を炊く際の水に気を使ったり、有機野菜を食べるようにしています。運動は週2回テニススクールに通って、体を動かすようにしています。おかげで、最近体重も落ちてきたんですよ！